



مصالح الأبدان والأنفس

تأليف

أبي زيد البلخي

نفساني سبق عصره بعشرة قرون

تقديم ودراسة

الدكتور مالك بدري

أستاذ بالمعهد العالي للفكر الإسلامي والحضارة
ماليزيا

الدكتور مصطفى عشوي

أستاذ بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن
السعودية

مصالح الأبدان والأنفس

تأليف

أبي زيد البلخي

نفساني سبق عصره بعشرة قرون

تقديم ودراسة

الدكتور مالك بدري

أستاذ بالمعهد العالمي للفكر الإسلامي والحضارة
ماليزيا

الدكتور مصطفى عشوي

أستاذ بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن
السعودية

ⓒ مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية ، ١٤٢٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بدري، مالك

مصالح الأبدان والأنفس/ لأبي زيد البلخي/ بدري، مالك؛
عشوي، مصطفى ـ الرياض، ١٤٢٤هـ.

١٧٧ ص؛ ١٧×٢٤ سم

ردمك: ٠-١٢-٨٩٠-٩٩٦٠

١ ـ الصحة الوقائية ٢ ـ الطب النفسي أ ـ عشوي، مصطفى (مؤلف مشارك) ب ـ العنوان

ديوي ٦١٦ ١٤٢٤/٦٩٤

رقم الإيداع: ٦٩٤/ ١٤٢٤

ردمك: ٠-١٢-٨٩٠-٩٩٦٠

مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية

ص . ب ٥١٠٤٩ الرياض ١١٥٤٣

هاتف: ٤٦٥٢٢٥٥ فاكس ٤٦٥٩٩٩٣



المحتويـــات

تمهيد

إن الدراسة التي نقدمها اليوم للمهتمين بالطب النفسي وعلم النفس ولجمهور القراء عبارة عن جزء من التراث العلمي العربي الإسلامي الذي جادت به قريحة عباقرة الفكر الإسلامي عبر التاريخ، وعنوان المخطوط الذي نقدمه للقراء هو "مصالح الأبدان والأنفس" لأحمد بن سهل المكنى "أبو زيد"، ليس كتاباً عادياً من كتب التراث التي عفا عليها الزمن بل هو عمل رائد في وقته ومايزال كذلك حتى في عصرنا هذا.

وقد فطن مؤلفه في القرن الثالث الهجري إلى أنه لم يسبق إلى دراسة مثل هذا الموضوع الذي ركز على تشابك الصحة النفسية بالصحة الجسمية على أساس تشابك البدن بالنفس. كما ركز في علاج اضطراب الجانب الانفعالي في الشخصية على استعمال الفكر والمعرفة إلى جانب تعديل السلوك.

وإذ تناول أبو زيد في دراسته الجانبين: البدني والنفسي؛ فقد ركز في المقالة الأولى من كتابه على الجانب البدني وكيفية تدبيره بينما تناول في المقالة الثانية كيفية تدبير الصحة النفسية.

ونظراً لطول الدراسة وخاصة المقالة الأولى منها، واعتباراً إلى كون المعلومات التي جاءت في هذا الجزء قد تجاوز الزمن بعضها، فقد اتفق الباحثان على دراسة المقالة الثانية دراسة مستفيضة، وإخراجها للمهتمين بالصحة النفسية نظراً لما تشكله من إضافة علمية في هذا المجال، ولما تقدمه من معلومات وتصورات قد تكون منطلقاً لبحوث عملية أخرى في مجال علم النفس والطب النفسي والصحة النفسية بصفة خاصة.

وليس معنى هذا إهمال المقالة الأولى أو الجزء الأول من الكتاب بل إننا قد تعرضنا لأهم الأبواب التي وردت في هذا الجزء، واستعرضنا أهم الأفكار الواردة فيه، على أن تتم دراسة هذه المقالة بصفة مستفيضة في وقت لاحق إن شاء الله تعالى، وإخراجها لجمهور القراء كجزء من تاريخنا الطبي.

وينبغي أن نشير إلى أن دراسة هذا الجزء من كتاب "مصالح الأبدان والأنفس" تناولت المحاور التالية:

١- مقدمة تاريخية: سيرة البلخي وعصره بقلم الدكتور مصطفى عشوي.

٢- أبو زيد البلخيُ: عالم نفساني سبق عصره بأكثر من عشرة قرون بقلم الدكتور مالك بدري.

٣- تكامل الصحة الجسمية والنفسية عند البلخي بقلم الدكتور مصطفى عشوي.

٤- عرض المقالة الثانية من كتاب مصالح الأبدان والأنفس والتعليق عليها من طرف الدكتور مصطفى عشوي.

وبعد؛ فإن تحقيق مثل هذه الدراسات التي يزخر بها التراث الإسلامي وطبعها ونشرها في حاجة إلى دعم المؤسسات العلمية في العالم العربي، وهذا ما يقوم به فعلاً مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية بالمملكة العربية السعودية الذي رحب المشرفون عليه مشكورين بطبع هذا المخطوط ونشره ليستفيد منه المختصون وجمهور القراء استفادة عملية لترقية سلوكهم وصحتهم النفسية والجسمية لما تضمنه من طرق تشخيص وأساليب علاج سليمة للانفعالات السلبية التي قد تسيطر على الإنسان، وتنغص عليه حياته إن لم يعرف كيفية تأثيرها، وكيفية تدبيرها.

والله ولي التوفيق.

مقدمة تاريخية

- **سيرة البلخي:**

ولد أبو زيد أحمد بن سهل البلخي سنة ٢٣٥ هجرية، الموافقة لعام ٨٤٩ ميلادية بالقرب من مدينة بلخ.

يعدّ "معجم الأدباء" لياقوت الحموي[١] من أهم المراجع التي أفاضت في إيراد سيرة أحمد بن سهل البلخي المكنى بأبي زيد البلخي.

فقد روى ياقوت الحموي أن أحمد بن سهل ولد في بلخ[٢] بقرية تدعى شامستيان الواقعة قرب نهر غربنكي، وكان أبوه معلماً للصبيان.

ولعل أحمد أخذ العلم في صباه عن أبيه ببلخ. ولكن ياقوت الحموي لم يذكر شيئاً عن طفولة البلخي ولا عن تحصيله للعلم في صباه.

وأورد ياقوت الحموي أن البلخي سافر في عنفوان شبابه إلى العراق وأقام بها ثماني سنوات لتحصيل العلوم.

ومن بين الأساتذة الكبار الذين تتلمذ عليهم أبو زيد البلخي الفيلسوف أبو يوسف يعقوب بن إسحاق الكندي[٣] الذي أخذ عنه الفلسفة. ويبدو أن البلخي قد اطلع في العراق على مختلف العلوم وأخذ منها قسطاً وافراً.

---

(١) شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الحموي الرومي البغدادي: معجم الأدباء (إرشاد الأريب إلى معرفة الأديب)، اعتنى بنسخه وتصحيحه د. س. مرجليوث، ط٢، مصر: مطبعة هندية بالموسكي، ١٩٢٣م، جزء١، ص ص ١٢٥ - ١٥٢.

(٢) بلخ: مدينة مشهورة بخراسان ومن أكبر مدنها. تقع على الشاطئ الجنوبي لنهر جيحون. وهي اليوم من بلاد أفغانستان. نسب إليها كثير من العلماء والحكماء من بينهم: الحافظ أبو بكر عبد الله بن جياش البلخي، والحسن بن شجاع أبو علي البلخي المحدث، وجلال الدين الرومي، وغيرهم.

(٣) الكندي فيلسوف عربي مسلم ولد بالكوفة ونشأ وتعلم ببغداد في العصر العباسي. ذكر له ابن النديم في الفهرست عدة رسائل في استعمال الموسيقا للعلاج النفسي. له مؤلفات كثيرة في الفلسفة والطب والكيمياء وغير ذلك. توفي سنة ٢٥٢ هـ.

من بين العلوم التي تبحَّر فيها البلخي إلى جانب الفلسفة كما ذكر ذلك ياقوت: علم التنجيم والهيئة (الفيزياء)، كما برز في علم الطب والطبائع، وبحث في أصول الدين.

ويبدو أن البلخي قد تعرض في هذه الفترة لمختلف المذاهب الكلامية والنظريات الفلسفية المتناقضة. وقد أصيب من جراء ذلك، كما قال ياقوت: "بالحيرة وزل به عن النهج الأوضح؛ فتارة كان يطلب الإمام[1] ومرة كان يسند الأمر إلى النجوم والأحكام".

ويظهر أن هذه الحيرة، التي أصابت البلخي في شبابه إلى حد اتهامه تارة بالإلحاد، ونسبه للتشيع للإمامية وللزيدية وللمعتزلة تارة أخرى لم تدم به طويلاً؛ إذ استقر على الاعتقاد الحسن كما أورد ياقوت الحموي نفسه شواهد على ذلك.

عاد أبو زيد إلى بلخ وأصبح كاتباً لأحمد بن سهل بن هاشم المروزي الذي استولى على بلخ وتخومها. وقد قربه هذا الحاكم إليه، وأجرى له راتباً شهرياً مجزياً. وتذكر بعض الروايات أن هذا الحاكم قد عرض عليه الوزارة فأباها، وعرض عليه الكتابة فقبلها.

وكدليل على استقامة وحسن اعتقاد البلخي، أورد ياقوت بعض الأقوال في هذا المعنى. ومن ذلك ماوصفه به حيث قال: "وكان حسن الاعتقاد، ومن حسن اعتقاده أنه لا يثبت من علم النجوم الأحكام بل كان يثبت مايدل عليه الحسبان، ولقد جرى ذكره في مجلس الإمام أبي بكر أحمد بن محمد بن العباس البزار؛ وهو الإمام ببلخ، والمفتي فيها؛ "فأثنى عليه خيراً وقال إنه

(١) يعني التشيّع.

كان قويم المذهب حسن الاعتقاد لم يقرف بشيء في ديانته كما ينسب إليه من نسب إلى علم الفلسفة. وكل من حضر من الفضلاء والأماثل أثنى عليه ونسبه إلى الاستقامة والاستواء. . . »[١].

ووصفه ياقوت الحموي أيضاً بأنه «كان فاضلاً قيماً بجميع العلوم القديمة والحديثة، يسلك في مصنفاته طريقة الفلاسفة إلا أنه بأهل الأدب أشبه. وكان معلماً للصبيان ثم رفعه العلم إلى مرتبة علية»[٢].

وروى ياقوت أيضاً وصف أحد تلاميذ البلخي لأستاذه. وهذا التلميذ هو أبو محمد الحسن بن الوزيري الذي قال في وصف أبي زيد البلخي: «كان أبو زيد ضابطاً لنفسه ذا وقار وحسن استبصار، قويم اللسان، جميل البيان. إذا أخذ في الكلام أمطر اللآلئ المنثورة. وكان قليل المناظرة، حسن العبارة. وكان يتنزه عما يقال في القرآن إلا الظاهر المستفيض من التفسير والتأويل والمشكل من الأقاويل. وحسبك ما ألفه من كتاب نظم القرآن الذي لا يفوقه في هذا الباب تأليف. . . وكان أيضاً يتحرَّج عن تفضيل الصحابة بعضهم على بعض، وكذلك مفاخرة العرب والعجم»[٣].

وأضاف الوزيري في وصف أستاذه ومقارنته بأقطاب أهل الكلام قائلاً: «وسمعت بعض أهل الأدب يقول اتفق أهل صناعة الكلام أن متكلمي العالم ثلاثة: الجاحظ وعلي بن عبيدة الريحاني وأبو زيد البلخي؛ فمنهم من يزيد لفظه على معناه وهو الجاحظ، ومنهم من يزيد معناه على لفظه وهو علي بن عبيدة، ومنهم من توافق لفظه ومعناه وهو أبو زيد»[٤].

(١) ياقوت الحموي: مرجع سابق، ص ص١٤٦ - ١٤٧.

(٢) المرجع السابق، ص١٤١.

(٣) المرجع السابق، ص١٤٨.

(٤) المرجع السابق، ص١٤٨.

ومن بين الذين أفاضوا في مدح أبي زيد البلخي الأديب المشهور أبو حيان التوحيدي في كتابه "تقريظ الجاحظ"؛ فقد روى ياقوت الحموي عنه أنه كتب بعد تقريظه للجاحظ في وصف البلخي مايلي: "... والثالث أبو زيد أحمد ابن سهل البلخي فإنه لم يتقدم له شبيه في الأعْصُر الأُوَل، ولايظن أنه يوجد له نظير في مستأنف الدهر. ومن تصفح كلامه في كتاب أقسام العلوم وفي كتاب أخلاق الأمم وفي كتاب نظم القرآن وفي كتاب اختيار السيرة وفي رسائله إلى إخوانه وجوابه عما يسأل عنه ويبدَهُ به، علم أنه بحر البحور، وأنه عالم العلماء. وما رُئي في الناس من جمع بين الحكمة والشريعة سواه، وأن القول فيه لكثير"(١).

وكان أبو حيان التوحيدي يلقِّب البلخي بجاحظ خراسان. ويبدو أن هذه الصفة التي أطلقها أبو حيان التوحيدي عليه راجعة من ناحية لما يتصف به أبو زيد البلخي من صفات علمية ترفعه إلى مقام الجاحظ من الناحية الأدبية والفلسفية، وراجعة من ناحية أخرى لما يتصف البلخي به من سمات جسمية مشابهة لصفات الجاحظ كجحوظ العينين ونحافة الجسم.

ومصداقاً لهذا الكلام يمكننا الاستشهاد بوصف الوزيري للسمات الجسمية لأستاذه البلخي حيث وصفه بأنه كان: "... رَبْعة(٢) نحيفاً، مصفاراً أسمر اللون، جاحظ العينين فيهما تأخر(٣)، ومثل بوجهه آثار جدري صموتاً سكيتاً ذا وقار وهيبة..."(٤).

---

(١) ياقوت الحموي، مرجع سابق، ص١٢٥.

(٢) متوسط القامة.

(٣) ضعف البصر وقصره.

(٤) ياقوت الحموي، مرجع سابق. ص١٤٥.

ولعلنا نستشفّ من مختلف المصادر التي وصفت البلخي أنه وإن كان من الفلاسفة وأهل الكلام إلا أنه كان سليم الاعتقاد؛ وإن لم يسلم من اتهامه بالإلحاد والاعتزال والتشيُّع وغير ذلك من الاتهامات التي وجِّهت إليه من طرف الحاقدين عليه، خاصة وأن عصره كان عصر قلاقل، وعصر ظهور تيارات ومذاهب كلامية وفكرية كثيرة بل وعصر ظهور الحركات الهدامة مثل حركة الزنج والقرامطة، وغير ذلك من الحركات الباطنية التي انتهزت فرصة ضعف الخلافة العباسية للظهور والتمرد والتخريب، كما سنبيِّن ذلك أدناه.

ولذلك انبرى عدة علماء وفضلاء للدفاع عنه كما أوردنا أعلاه على الرغم من أن البلخي قد تعرَّض لمختلف التيارات الفلسفية والمذاهب الكلامية في بداية شبابه أثناء دراسته في بغداد، وتأثر بها تأثراً يبدو كبيراً إلى حدٍّ اتهامه بالإلحاد والضلال. ولكن هذا التأثر كما بيِّن أعلاه ما لبث أن زال بعد التحاقه ببلخ مرة أخرى.

ويبدو أن البلخي قد تعرض لإيذاء بعض الحكام بسبب بعض مواقفه وآرائه الكلامية والفلسفية عند عودته إلى بلخ أيضاً. ومن ذلك ما حكاه أبو زيد البلخي نفسه حول هذا الموضوع حيث قال: "كان الحسين بن علي المرورذي[1] وأخوه صعلوك يجري عليَّ صلات معلومة دائمة فلما أمليت كتابي في البحث عن كيفية التأويلات قطعها عني. وكان لأبي علي الجيهاني وزير نصر بن أحمد[2] جواري يدرها علي فلما أمليت كتابي القرابين والذبائح

---

(١) نسبة إلى مرو الروذ، والروذ هو النهر. ومرو أحد أقاليم خراسان إلى جانب بلخ وغيرها.

(٢) نصر بن أحمد الساماني الملقب بالسعيد. حكم منطقة خراسان ما بين ٣٠١ و ٣٣١هجرية. وسيأتي ذكره فيما بعد.

حرمنيها، وكان الحسين قرمطياً[1]، وكان الجيهاني ثنوياً"[2].

وإذا رجعنا إلى وصف البلخي؛ فنجد أن ابن النديم قد وصفه في "الفهرست" بقوله: "وكان فاضلاً في سائر العلوم القديمة والحديثة تلا في تصنيفاته وتأليفاته طريقة الفلاسفة إلا أنه بأهل الأدب أشبه وإليهم أقرب"[3].

وذكره ابن حجر العسقلاني في "لسان الميزان"[4]، ونقل وصف ابن النديم وياقوت الحموي له، ولم يضف لذلك شيئاً جديداً.

ووصفه البيهقي[5] في كتابه "تاريخ حكماء الإسلام" بقوله: "كان من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه. وله تصانيف كثيرة في كل فن، منها كتاب الأمد الأقصى، وكتاب وجوه الحكمة في الأوامر والنواهي الشرعية، وسماه كتاب الإبانة عن علل الديانة، وكتاب في الأخلاق، وكتب أُخَر".

وأورد البيهقي له عدة أقوال وحكم منها:

- للصدق أصل وفروع ونبات، من أكل من ثماره وجد حلاوة طعمه. والكذب عقيم لا أصل له ولا ثمرة فاحذره.
- إذا كثر الخُزَّان للأسرار زادت ضياعاً.
- إذا مدحك واحد بما ليس فيك؛ فلا تأمن أن يذمَّك أيضاً بما ليس فيك.

(١) سيأتي ذكر القرامطة فيما بعد.

(٢) الثنوية: اتجاه فلسفي يرى أن للوجود أصلين أو مبدأين مختلفين تمام الاختلاف ومتصارعين؛ وذلك مثل عالم المادة وعالم المثل في الفلسفة الإغريقية، ومثل مبدأي الخير والشر أو النور والظلام؛ فالنور مصدر للخير والظلام مصدر للشر، وهما لايصدران عن شيء واحد بل عن شيئين متباينين. وينتشر هذا الاعتقاد عند أتباع الطائفة المانوية أي أتباع ماني بفارس.

(٣) ابن النديم محمد بن إسحاق: الفهرست. تحقيق رضا تجدد، طهران، ١٣٩١هـ/ ١٩٧١م، ص ١٥٣.

(٤) شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن حجر علي العسقلاني: لسان الميزان، ط٢، بيروت: منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ١٣٩٠هـ/ ١٩٧١م. ص ص ١٨٣-١٨٤.

(٥) ظهير الدين البيهقي: تاريخ حكماء الإسلام، عني بنشره وتحقيقه محمد كرد علي، دمشق: مطبعة الترقي، ١٣٦٥هـ/ ١٩٤٦م، ص ص ٤٢-٤٣.

- الشريعة الفلسفة الكبرى، ولايكون الرجل متفلسفاً حتى يكون متعبداً مواظباً على أداء أوامر الشرع.

- من سره ما ليس فيه من الفضائل ساءه ما فيه من الرذائل.

- الدواء الأكبر هو العلم.

ولكن البيهقي لم يذكر في أي كتاب أو كتب ذكر البلخي هذه الأقوال والحكم. ومع الأسف؛ فإن معظم كتب البلخي قد ضاع. ولعل معظمها مايزال في شكل مخطوطات في مكتبات ما؛ مما يتطلب التنقيب عنها، وتحقيقها، وإخراجها كجزء من التراث العلمي الإسلامي خاصة أن البلخي عبارة عن موسوعة علمية متنوعة كما يبدو ذلك من عناوين كتبه التي ذكرها مختلف المؤرخين. ويتميز كما ظهر ذلك في كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" بعمق الفكرة ودقة العبارة في أغلب الأحيان؛ ويظهر ذلك جلياً عند قراءة هذا الكتاب المهم.

- كتب البلخي:

تذكر مختلف المراجع والمصادر أن لأبي زيد البلخي نحو ستين كتاباً ذكر معظمها ابن النديم وياقوت الحموي وغيرهما كما سنورد ذلك.

ومن كتب البلخي التي ذكرها ابن النديم في "الفهرست" مايلي:

شرائع الأديان، أقسام العلوم، اختيارات السير، كمال الدين، كتاب السياسة الكبير، كتاب السياسة الصغير، فضل صناعة الكتابة، مصالح الأبدان والأنفس، أسماء الله عز وجل وصفاته، صناعة الشعر، فضيلة علم الأخبار، الأسماء والكنى والألقاب، أسامي الأشياء، النحو والتصريف، الصورة والمصور، في حدود الفلسفة، ما يصح من أحكام النجوم، الرد على عبدة الأصنام، فضيلة علوم الرياضيات، إفشاء علوم الفلسفة، القرابين

والذبائح ، عصم الأنبياء عليهم السلام ، نظم القرآن ، قوارع القرآن ، الفتاك والنساك ، كتاب جمع فيه ما غاب عنه من غريب القرآن ، أن سورة الحمد تنوب عن جميع القرآن ، أجوبة أبي القاسم الكنعي الكعبي [1] ، النوادر في فنون شتى ، كتاب أجوبة أهل فارس ، تفسير صور كتاب السماء والعالم لأبي جعفر الخازن ، فضل مكة على سائر البقاع ، الشطرنج ، منبه الكتاب ، البحث عن التأويلات ، الرسالة السالفة إلى العاتب عليه ، مدح الوراقة ، وصية ، أجوبة أبي بكر بن المظفر المعروف بابن محتاج، أجوبة أبي القاسم المؤدب ، المصادر ، أجوبة مسائل أبي الفضل السكري .

وبالإضافة إلى قائمة الكتب التي أوردها ابن النديم في " الفهرست " ؛ فقد أضاف لذلك ياقوت الحموي أسماء كتب أخرى لم تذكر في " الفهرست " المطبوع كما ذكر ذلك مرجيليوث في حاشية " معجم الأدباء " [2] ، وهذه الكتب هي :

صفات الأمم ، القرود ، فضل الملك ، المختصر في اللغة ، صوجان الكتبة ، كتاب نثارات من كلامه ، أدب السلطان والرعية ، فضائل بلخ ، تفسير الفاتحة والحروف المقطعة في أوائل السور ، رسوم الكتب ، ما قيل في حدود الفلسفة ، كتاب الرد على ذم المعلمين والوراقين ، أخلاق الأمم .

وقد ذُكر الكتاب الأخير " أخلاق الأمم " من طرف أبي حيان التوحيدي حيث أورد عنه ما يلي : " قيل له : إن أبا زيد قد عمل كتاباً في أخلاق الأمم قال : قد رأيته وقرأته وقد أفاد ، وكل من تكلم على طريقة الحكماء الذين يتوخون من الأمور لبابها ، ويصرفون عنها قشورها ، فله السابقة والتقدم على

---

(١) أحد وزراء أحمد بن سهل . وقد كان صديقاً حميماً للبلخي .

(٢) انظر تعليق مرجليوث في حاشية " معجم الأدباء " ، ص ١٤٣.

من يخبط كفلان وفلان»[1].

وذكر له حاجي خليفة[2] كتاب صور الأقاليم؛ ولم يأت ذكر هذا الكتاب من طرف ابن النديم وياقوت الحموي.

ويبدو من تأمُّل عناوين كتب البلخي أنه كتب في فنون كثيرة منها: اللغة، الفلسفة، أصول الدين والتفسير، الجغرافيا، التنجيم، السياسة، الرياضيات والعلوم والطب البدني والنفسي.

ومن بين الذين ترجموا للبلخي أيضاً جلال الدين السيوطي، الذي وصفه بالوصف نفسه الذي وصفه به ياقوت الحموي، وذكر الكتب التي ذكرها ياقوت أيضاً[3].

- **مخطوط مصالح الأبدان والأنفس:**

يوجد من هذا المخطوط نسختان في مكتبة السليمانية في إستانبول؛ الأولى موضوعة تحت رقم ٣٧٤١ والثانية موضوعة تحت رقم ٣٧٤٠.

وقد استنسخت المخطوطة الأولى سنة ٨٨٤ هجرية الموافقة لعام ١٤٧٩ ميلادية. واستنسخت المخطوطة الثانية في القرن التاسع الهجري أيضاً. وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المخطوطة الأولى المشار إليها وهي المخطوطة نفسها التي نشرها الأستاذ فؤاد سزكين في شكل صورة فوتوغرافية، وتتكون من ٣٦١ صفحة، وأشرنا إلى أرقام هذه الصفحات عند الاقتباس منها إلى جانب

(١) أبو حيان التوحيدي: الإمتاع والمؤانسة، صححه وضبطه وشرح غريبه أحمد أمين وأحمد الزين، بيروت: المكتبة العصرية، بدون تاريخ، الجزء الأول، ص٢١٢.

(٢) حاجي خليفة، مصطفى بن عبد الله: كشف الظنون عن أسامي الكتب والفنون، بيروت: منشورات مكتبة المثنى، بدون تاريخ، المجلد الثاني، ص١٠٨٤.

(٣) السيوطي، جلال الدين عبدالرحمن: بغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة، تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، مصر: مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، بدون تاريخ، الجزء الأول، ص ٣١١.

النص المقتبس، أو المشار إليه .

وقد اتصلنا بمكتبة السليمانية وتأكدنا من هذه المعلومات وتلقينا إذناً بدراسة هذا المخطوط وطبعه ونشره، شاكرين في ذلك مسؤولي المكتبة كما اتصلنا بالأستاذ فؤاد سزكين واستشرناه في دراسة المخطوط وطبعه ونشره فأذن بذلك مشكوراً .

- وفاة البلخي:

تتفق كل المراجع التاريخية أن البلخي قد توفي عن عمر يناهز ٨٧ أو ٨٨ سنة . فقد ذكر كحالة[١] مثلاً أن مولده كان سنة ٢٣٥ هجرية الموافقة لعام ٨٤٩ ميلادية . وأن وفاته كانت سنة ٣٢٢ هجرية الموافقة لعام ٩٣٤ ميلادية .

- عصر البلخي:

روى ياقوت الحموي "أن صاحب خراسان[٢] استدعى البلخي ليستعين به على سلطانه، فلما بلغ جيحون[٣] ورأى تغطمط أمواجه وجرية[٤] مائه وسعة قطره كتب إليه إن كنت استدعيتني لما بلغك من صائب رأيي فإني إن عبرت هذا النهر فلست بذي رأي ورأيي يمنعني من عبوره فلما قرأ كتابه عجب منه وأمره بالرجوع إلى بلخ" .

---

(١) كحالة، عمر رضا: معجم المؤلفين: تراجم مصنفي الكتب العربية، بيروت: مكتبة المثنى، ودار إحياء التراث العربي، بدون تاريخ، الجزء الأول، ص ٢٤٠ .

(٢) قد يكون على الأرجح أحمد بن نصر الذي تولى حكم خراسان ما بين ٣٠١ و ٣٣١ هجرية . وقد جاء ذكره من طرف البلخي نفسه سابقًا عندما ذكر وزيره "أبو علي الجيهاني" الذي قطع عنه ما كان أحمد ابن نصر يجريه عليه من أجر . وقد يكون طاهر محمد بن طاهر بن عبد الله بن طاهر من آخر حكام آل طاهر بخراسان؛ وقد حكم خراسان بين ٢٤٨ و٢٥٩ هجرية . وقد يوافق هذا التاريخ تاريخ عودة البلخي من العراق إلى مدينة بلخ، وهو مايزال في مرحلة شبابه .

(٣) نهر جيحون؛ وهو من أكبر أنهار منطقة خراسان ويمر بالقرب من بلخ .

(٤) كذا في الأصل، والمقصود جريان .

لم يعلق ياقوت الحموي على هذه الرواية بشيء؛ وإن كنا نرى أن رفض البلخي الالتحاق بصاحب خراسان لا يرجع إلى خوفه من أمواج النهر وجريانه كما ذكر ذلك في رسالته، وإنما يرجع إلى خوفه مما وراء النهر.

لقد كان عصر البلخي عصر القلاقل وعدم الاستقرار في منطقة بلخ وخراسان نفسها، وفي المناطق الأخرى التابعة للخلافة العباسية في ذلك العهد. فقد برزت الفتن، وظهرت الحركات الباطنية وغيرها كحركة القرامطة وثورة الزنج، والخوارج، والإسماعلية؛ وغير ذلك من الحركات والاعتقادات الباطلة. وقد ذكر البلخي، كما أوردنا آنفاً، أنه حرم الأجر الذي كان يتقاضاه من طرف أعوان بعض الحكام لكونهم إما قرامطة أو ثنويين، أو لأنهم يخالفونه بعض الرأي.

وصف محمود شاكر[1] هذه المرحلة من تاريخ الخلافة العباسية بعصر سيطرة العسكريين الأتراك على مقاليد الحكم، وعصر ضعف الخلفاء العباسيين. وقد امتدت هذه الفترة من الخلافة العباسية من سنة ٢٤٧ إلى سنة ٣٣٤ هجرية. وقد عاش البلخي في هذه الفترة جزءاً من حياته في بلخ وجزءاً آخر في بغداد ثم في بلخ مرة أخرى إلى أن توفي بها.

ووصف شاكر اشتداد المشكلات والثورات والفتن وانتشارها في ربوع الدولة العباسية آنذاك بقوله: "وكانت سنوات حالكات على الدولة، فالطولونيون يحاربونها من الغرب، والصفاريون يقاتلونها من الشرق، والروم يغزون أطرافها من الشمال، والذعر ينتشر في جنوب العراق بسبب

(١) محمود شاكر: التاريخ الإسلامي، الجزء الثاني، ط٣، بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤٠٧ هـ/ ١٩٨٧م.

أعمال الزنج وأفعالهم الدنيئة. . .»[1]. وفيما يأتي عرض مختصر لأهم الحركات والثورات التي ظهرت، وبعض الدول التي سادت في ذلك العهد إلى جانب الخلافة العباسية في عهدها الثاني:

◆ الدولة السامانية:

تنسب الأسرة السامانية إلى أحد مقربي كسرى هرمز. وكان في عهد المأمون من تلك الأسرة أولاد أسد بن سامان الذين قربهم المأمون وأولاهم بلاد ما وراء النهر (نهر جيحون) في مناطق مختلفة. وظهر من بينهم أحمد بن أسد، ولما توفي استخلف ابنه نصراً على أعمال سمرقند وما وراءها. وكان أخوه إسماعيل بن أحمد والياً له على بخارى سنة ٢٦١هـ.

ولكن العلاقة ساءت بين الأخوين، وأدى الأمر إلى نشوب حرب بينهما انتهت بانتصار إسماعيل؛ الذي وإن انتصر في الحرب فإنه أعاد أخاه نصراً إلى حكم سمرقند، وواصل هو ولايته على بخارى كنائب لأخيه بها.

وقد امتد حكم إسماعيل الساماني إلى خراسان، وصار له ولأولاده الحكم بعد ذلك وأنشأوا دولة عظيمة امتدت ١٧٠ سنة[2].

ويعدّ نصر بن أحمد الذي ذكره البلخي حفيد إسماعيل بن أحمد بن سامان. وقد حكم نصر بن أحمد منطقة خراسان بين ٣٠١ و ٣٣١ هجرية[3]. وإنما ذكرنا الدولة السامانية وحكامها لندرك الأوضاع السياسية التي عاصرها البلخي؛ خاصة أنه عرضت عليه الوزارة فأباها، واكتفى بمنصب الكتابة، وأنه

---

(١) محمود شاكر، مرجع سابق، ص٧٥.

(٢) محمد الخضري بك: محاضرات تاريخ الأمم الإسلامية (الدولة العباسية)، مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٩٧٠م، ص ٣١٠.

(٣) المرجع السابق، ص٣١٠.

تعرض لاضطهاد وزير نصر بن أحمد وهو أبو علي الجيهاني لاختلافه معه في الرأي. وقد وصفه البلخي بأنه كان ثنوياً.

وقد ذكرت المصادر التاريخية أن نصر بن أحمد قد خلّف أباه وهو غلام لم يزد عمره على ثماني سنوات؛ فاستصغرته أسرته فطلب عم أبيه إسحاق بن أحمد ولاية خراسان. ولكن الخليفة العباسي أقر نصراً على تولي حكم البلاد التي كانت لأبيه رغم صغره؛ فأدار له شؤون الدولة الوزير محمد بن عبد الله الجيهاني[1] المذكور أعلاه.

وأشارت بعض المصادر التاريخية إلى أن نصر بن أحمد كان حليماً كريماً عاقلاً. وقيل إنه أخذ مبادئ الإسماعيلية، وراسل عبيد الله المهدي إلا أن قواده دبروا مؤامرة لاغتياله. وأدرك نصر الخطر؛ فتنازل عن الحكم لابنه نوح ورغم ذلك قضي عليه سنة ٣٣١هـ[2]. إلا أن ابن كثير ذكر نصر بن أحمد ابن إسماعيل الساماني، ولم يشر إلى تشيعه والقضاء عليه من طرف بعض قواده بل عزا موته لإصابته بالسل؛ فقال عنه: "وقد مرض قبل موته بالسل سنة وشهراً، واتخذ في داره بيتاً سماه بيت العبادة، فكان يلبس ثياباً نظافاً، ويمشي إليه حافياً، ويصلي فيه، ويتضرع ويكثر الصلاة، وكان يتجنب المنكرات والآثام إلى أن مات رحمه الله؛ فقام بالأمر من بعده ولده نوح بن نصر الساماني، ولقب بالأمير الحميد..."[3].

---

(١) محمود شاكر: مرجع سابق، ص١٢٦.

(٢) المرجع السابق، ص١٤١.

(٣) ابن كثير، أبو الفداء عماد الدين إسماعيل: البداية والنهاية، بيروت: مكتبة المعارف، الرياض: مكتبة النصر، ١٩٦٦م، الجزء ١١، ص ٢٠٦.

❖ ثورة الزنج:

ظهرت حركة الزنج سنة ٢٥٥ هـ على يد رجل فارسي اسمه علي بن محمد. وقد قام هذا الرجل بقيادة العبيد في ثورتهم بمنطقة تمتد بين واسط والبصرة. ادعى صاحب الزنج انتماءه للإمام علي وفاطمة رضي الله عنهما، ولكنه لم يعتنق المذهب الشيعي بل جهر بمذهب الخوارج في الحكم والقائم على جعل خلافة المسلمين أمراً مشاعاً بين المسلمين الأرقاء والأحرار على السواء.

قدم صاحب الزنج إلى البصرة، وهناك استمال العبيد إلى صفه؛ فعظمت قوته، وانتشرت حتى هددت بغداد عاصمة الخلافة آنذاك. وعاث صاحب الزنج وأتباعه في الأرض فساداً لمدة أربع عشرة سنة. وقد قضي على ثورته سنة ٢٧٠ هجرية[١].

وما قضي على ثورة الزنج حتى ظهرت حركة القرامطة بقوة.

❖ حركة القرامطة:

بدأ القرامطة حركتهم بالدعوة للحركة الإسماعيلية الشيعية الباطنية إلا أن القرامطة تخلوا فيما بعد عن الإسماعيلية ثم انحرفوا عنهم عندما علموا أن الدعوة لم تعد لأولاد محمد بن إسماعيل وإنما لأولاد عبد الله بن ميمون القداح، وأصبحت للقرامطة توجهات خاصة بهم. وأصبح الاختلاف بين الفريقين واضحاً في الوسائل التي اتخذوها. وقد عَدَّ الإسماعيليون القرامطة ملاحدة[٢].

---

(١) علي إبراهيم حسن: التاريخ الإسلامي العام، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، بدون تاريخ، ص٤٣١.

(٢) محمود شاكر، مرجع سابق، ص٨١.

قويت شوكة القرامطة سنة ٢٨٩ هجرية عندما قاد أحد قوادهم المسمى "أبو الفوارس" حركتهم. وانتشر نفوذ القرامطة في عدة مناطق من العراق وفارس والبحرين، وفي السلمية وحمص بالشام وفي اليمن. ولكن حركة القرامطة ضعفت في عدة مناطق، وفشلت في مسعاها وإن استمر فسادها في بعض المناطق المتفرقة حتى منتصف القرن الخامس الهجري[١].

❖ **الخلافة العباسية[٢]:**

بعد مقتل الخليفة المتوكل سنة ٢٤٧ هـ تولى الخلافة بعده ابنه المنتصر بالله محمد بن جعفر المتوكل. ولم يدم حكمه أكثر من ستة أشهر. وقد حال القادة الأتراك المتنفذون في عهده دون مبايعة ابنه بل بايعوا عمه المستعين بالله أحمد ابن محمد المعتصم الذي دام حكمه. وقد خلع نفسه بعد خروج بعض الحكام والقادة ضده ثم قتل سنة ٢٥٢ هجرية. وقد ظهرت في عهده الاضطرابات والفتن بشدة، وتمكن القادة الأتراك من السيطرة على مقاليد الحكم.

بعد خلع المستعين بالله، بويع المعتز بالله محمد بن جعفر المتوكل. وقد كان عهده أيضاً عهد فتن واضطرابات، وقد خلع أيضاً من طرف قواده وعذب حتى مات. وبويع ابن عمه المهتدي بالله محمد بن الواثق سنة ٢٥٥هـ. ولم يدم حكمه أكثر من سنة إذ قتل من طرف قادته الأتراك الذين تمردوا عليه، وفي عهده ظهر صاحب الزنج.

وتولى الحكم بعده المعتمد على الله أحمد بن جعفر المتوكل الذي دام حكمه مدة ثلاث وعشرين سنة، إلا أن الحل والعقد لم يكن بيده وإنما بيد أخيه

---

(١) محمود شاكر، مرجع سابق، ص١٤٢.

(٢) اعتمدنا في هذا المحور على كتاب: التاريخ الإسلامي، الجزء السادس، لمحمود شاكر. وقد ذكر كمرجع سابق.

الموفق. وفي عهد هذا الخليفة كثرت غارات الروم على بلاد المسلمين، وبرزت وقويت حركات عديدة مثل حركة الخوارج والزنج والإسماعيلية والقرامطة وغيرها، وانشغل الموفق أخو الخليفة بمحاربة أعدائه إلى أن توفي قبل أخيه بمدة ستة أشهر.

وفي سنة ٢٧٩ هـ تولى الخلافة المعتضد بالله أحمد بن طلحة الموفق بن جعفر المتوكل. وقد كانت أيامه كثيرة الأمن والرخاء إذ أعاد للدولة العباسية بعض هيبتها بعد أن كادت تندثر، وضبط الأمور، وخمدت الفتن نسبياً. وقد دام حكمه حتى سنة ٢٨٩هـ.

وبعد وفاة المعتضد تولى الحكم ابنه المكتفي بالله علي بن أحمد المعتضد. وقد زاد نفوذ القرامطة في عهده، وتفرغ لقتالهم وملاحقتهم. وتوفي المكتفي سنة ٢٩٥هـ ليتولى الحكم بعده أخوه المقتدر بالله جعفر بن أحمد المعتضد. وكان عمره لا يزيد على ثلاث عشرة سنة. وقد استصغره بعض القواد وأرادوا عزله وتولية عبد الله بن المعتز. وحدثت بسبب ذلك اضطرابات ببغداد ثم قتل المعتز. وفي عهد المقتدر توالت المعارك بين الروم والمسلمين على بعض الثغور كما اشتدت حركة القرامطة في البحرين فعاثوا في الأرض فساداً، وامتد فسادهم وإفسادهم إلى البصرة والكوفة وضواحي الموصل ومكة المكرمة.

وفي سنة ٣٢٠هـ خرج ضده مؤنس الخادم؛ لأنه بلغه أن المقتدر يريد أن يولي إمرة الأمراء هارون بن غريب مكانه. وجرت بينهما معركة قتل فيها المقتدر.

وفي عهد المقتدر، تولى نصر بن أحمد بن إسماعيل الساماني الحكم سنة ٣٠١ الذي ذكر البلخي وزيره (أبو علي الجيهاني) الذي حرمه راتبه، وقد اتهمه البلخي بأنه كان ثنوياً.

نقف عند هذا الحد من تاريخ الدولة العباسية التي بقيت شكلاً واسما بعد مقتل الخليفة المتوكل حتى سقطت على يد التتار سنة ٦٥٦ هجرية.

وقد تعمدنا إيراد هذه الفترة حتى نفهم العصر الذي عاش فيه البلخي؛ وهو عصر، كما أشرنا، تميَّز بضعف الخلافة العباسية، وظهور دول عديدة بعضها كان يعادي الخليفة ويحاربه، وبعضها كان موالياً للخليفة ويهادنه، وبروز الحركات الهدامة، والاضطرابات الاجتماعية إلى جانب سيطرة القواد الأتراك على زمام الأمور والحكم منذ مقتل الخليفة المتوكل على أيديهم.

أبو زيد البلخي:

عالم نفساني سبق عصره بأكثر من عشرة قرون.

لقد أحسن الدكتور فؤاد سزكين، مدير معهد العلوم العربية والإسلامية في ألمانيا، صنعاً حينما قام بتصوير مخطوطة (مصالح الأبدان والأنفس) القيّمة لأبي زيد البلخي. فلا يكاد المتخصص في الطب النفسي وعلم النفس السريري الحديثين يصدق عينيه وهي تتنقل بين صفحات هذا السفر المدهش الذي يضم بين دفتيه أحدث ما توصل إليه علم النفس العلاجي المعاصر.

فلا يشك المرء عند قراءته لفهرست المخطوط أنه لكتاب حديث في الصحة النفسية والعلاج النفسي. وإنني لأؤكد القول الذي ذهبت إليه في بحثي الذي نشرته الدورية الطبية النفسية الماليزية The Malaysian Journal of Psychiatry في عام ١٩٩٨م، بأن النفسانيين المسلمين لو قرؤوا مخطوطة البلخي بتدبر لكانوا هم الروّاد للعلاج السلوكي Behavior Therapy وللثورة المعرفية الحديثة في ميدان العلاج النفسي Cognitive Therapy و لما أضاعوا عشرات السنين في التقليد الأعمى لنظريات وممارسات غربية فاشلة أو قليلة الجدوى قامت على الفكر الإلحادي الرافض لروحانية الإنسان والتصورات المادية الآلية لطبيعته من مثل السلوكية المتطرفة و التحليل النفسي الفرويدي الذي سيطر على نظريات العلاج النفسي و تطبيقاته في الغرب لأكثر من سبعين سنة.

وعندما كشفت الدراسات النفسية الحديثة عن قصور نظريات التحليل النفسي الكلاسيكي وأساليبه العلاجية، وبزغت نجوم العلاج السلوكي والمعرفي، وكأنها اكتشافات جديدة، اتجه النفسانيّون العرب والمسلمون إلى تبنيها دون أن يدركوا أن العلماء والأطباء المسلمين من أجدادهم قد

استخدموها منذ قرون مضت.

فأوّل ما يدهش القارئ لهذه المخطوطة استطاعة البلخي التفريق بين المرض النفسي أو العصاب Neurosis، و المرض العقلي أو ما تعارف الناس على تسميته بـ"الجنون" Psychosis ثم تركيزه الشديد على دور العوامل النفسية في الصحة و المرض النفسي و الجسمي و كأنه من متخصصي الطب السيكوسوماتي والشمولي الحديث: Psychosomatic and Holistc Medicine .

وقبل أن يحدثنا بأنّ كتابه سوف يركز على الأعراض النفسية، يوضح بلغة العالم بأسرار النفس بأنّ النشاط النفساني للإنسان متشعِّب وله أوجه كثيرة منها النافع و الضار ومنها المحمود والمذموم.

استمع إليه و هو يحدثك عن هذه المسألة بلغته السهلة المبينة فيعرفك تعريفاً عملياً بالانفعال Emotion وبتأثيره النفسي و الجسمي على الإنسان (الصفحتان ٢٨٧-٢٨٨):

"إنّ الأشياء التي تنسب إلى النفس كثيرة منها قوى فاضلة كالعقل و الفهم و الحفظ (أي ما نسميه بلغة اليوم بالأنشطة المعرفية Cognition or Higher Mental Processes) والأخرى مسترذلة هي أضدادها، ومنها أخلاق محمودة كالعفة و السخاء و الكرم، والأخرى مذمومة مضادة لها ومنها أشياء عارضة تقع وترتفع.. كالغضب والفزع وما أشبههما، والمقصود هنا فيما نصفه مما يضاف إلى الأنفس إنما هو الشيء الأخير، نعني الأعراض التي تحدث وتزول لأنها هي التي تتصل أسبابها بأسباب البدن فتقلقه و تغيره تغييراً ظاهراً قوياً مثل الغضب الشديد.. و الفزع و الخوف حتى يسخن البدن عن ذلك أو يبرد ويحدث فيه أحداث موحشة المناظر".

ليس هذا فحسب بل إنه لينتقد أطباء عصره لإهمالهم لأهمية النواحي النفسية في مرضاهم، رغم قدرتها على إحداث أعراض جسمية، كما ينعى عليهم المبالغة في دقائق تشخيص الأعراض العضوية والاكتفاء بعلاجها وكأن الإنسان جسم بلا روح أو نفس.

فعلى الرغم مما تشير إليه البحوث المعاصرة بأن قرابة ٨٠٪ من الأعراض الجسمية التي يشكو منها المرضى هي في الحقيقة ذات أصول نفسية ونفسجسمية (سيكوسوماتية) إلا أن بعض الأطباء حتى اليوم لا ينظرون إلا إلى الأعراض العضوية و علاجها بالعقاقير و الجراحة وما شابههما من أنواع العلاج الجسمي.

وبنظره الثاقب يلقي البلخي اللوم في ذلك على طرق تدريب الأطباء وكتبهم، فما أشبه الليلة بالبارحة. فكتب الأطباء كما يذكر في صفحة ٢٧٢ تحصر نفسها في مصالح الأبدان و "معالجات العلل العارضة لها.. لأن معالجات الأمراض النفسية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد وسقي الأدوية".

ويستطرد في صفحتي ٢٧٠ و٢٧٢ من كتابه بشرح ميسر لعملية التفاعل بين النواحي النفسية و الجسمية بقوله:

أنه لما... "كان (الإنسان) مركباً من بدن و نفس صار يوجد له من قبل كل منهما صلاح و فساد و صحة و مرض (لذلك).. فإن إضافة مصالح الأنفس إلى تدبير مصالح الأبدان أمر صواب.. لاشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس".

و لا شك في أن اختياره لاصطلاح "الاشتباك" دليل على عمق ملاحظته

الإكلينيكية وقدرته اللفظية الراقية. ثم يشرح مفهوم هذا الاشتباك بأسلوبه السهل الممتنع فيقول بأن البدن إذا سقم منع قوى النفس من الفهم و المعرفة، كما أن النفس إذا اعتلت منعت صاحبها من التلذذ بمتع الحياة؛ بل- كما سطر في مخطوطته- "ربما أداه (كذا في الأصل) تحامل الآلام النفسية إلى الأمراض البدنية".

ولا يظنّن أحد أن البلخي حين ذكر أنّ الإنسان مركب من نفس وبدن أنه يستخدم لفظ "النفس" بمفهوم علم النفس الحديث. فتشابه اللفظ يجب ألا يجعلنا نخلط بين النفس بمعناها الروحي الإسلامي الذي لا يحيد عن الإيمان به مسلم في ذلك الزمان، و النفس بمفهومها العلماني السيكولوجي المادي المعاصر. يجب علينا أن نفرّق بين الحقيقة الإسلامية بأن الله خلق الإنسان من طين و نفخة إلهية روحية وأنّ هذه النفس لطيفة ربانية تفارق الجسد عند الموت وبين التصور المادي بأن للإنسان نفسا ليس لها كيان مستقل محدد بل هي بمثابة شعوره بذاته أو أنها نواة لشخصيته أو أيّ تصور علماني آخر. ولا يشك أحد في أن البلخي أسَّس فكره الطبي والنفسي على هذه القاعدة الإسلامية على الرغم من أنه لم يعرف عنه انتماؤه لطائفة العبّاد و المتصوفين، لذلك فإنّه لم يبالغ في التفسيرات الدينية في كتابه. ففي ذلك الزمان الطيّب لم يكن هناك منكر لروحانية النفس سوى بعض الزنادقة و الكفار.

لكن المتخصص الحديث قد يعجب أكثر بهذا السفر القيم عندما يقرأ تصنيف البلخي الدقيق لأهم أنواع الأمراض النفسية. فهو يرتب الأعراض النفسية تحت أربعة أصناف، ألا وهي الغضب ثم الخوف و الفزع ثم الحزن والجزع ورابعها الوسواس. فإذا تدبرنا في هذه الأصناف الأربعة نجدها تحوي أهم الفصول التي يدرسها طلاب علم النفس المرضي و علم نفس الشواذ في

الجامعات المعاصرة تحت باب الاضطرابات العصابية المعروفة باضطرابات القلق Anxiety disorders كالمخاوف المرضية Phobias والعصاب الوسواسي القهري Obsessive-compulsive disorders، كما يشتمل تصنيفه فوق ذلك على الاكتئاب Depression بأنواعه المعروفة.

ولم يسبق البلخي عالم في دقة هذا التصنيف ولم يأت أحد بمثله إلا بعد أكثر من تسعة قرون من نشر كتابه. وكان البلخي يعلم علم اليقين بأنه أول من كتب عن الاضطرابات النفسية بهذه الدقة و الوضوح. فهو يؤكد بأنه لا يعرف أحداً قبله أنجز دراسة لتدبير مصالح الأنفس توخّى فيها "قولاً مشروحاً وافياً بقدر الحاجة" (ص ٢٧٥). وهذا قول تسنده دراسات تاريخ الطب النفسي. فكل ما كتبه فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين القدامى وأطباؤهم لا يعدو أن يكون شذرات مختصرة متفرقة في بطون كتب الطب والفلسفة.

ومما يمتاز به هذا السفر القيِّم تصوّر البلخي الوقائي المتفائل للمرض النفسي وعلاجه؛ فالأبواب الثلاثة الأولى للمخطوط هي بمثابة مقدمة يؤيد فيها أحدث الاتجاهات التي تنتقد المتخصصين المعاصرين الذين ربطوا العلاج النفسي والإرشاد النفسي بالنموذج الطبي المرضي. قد يتعجب النفساني كثيراً عندما يقرأ الباب الأول بعنوان "مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس" والباب الثاني "في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها" ثم الباب الثالث "في تدبير إعادة صحة الأنفس إذا فقدت". فهذا تسلسل وقائي يركز على حفظ الصحة النفسية بدلاً عن إهمال الوقاية وبذل الجهد في تصنيف الأمراض النفسية وكيفية علاجها بعد وقوعها كما يفعل المتخصصون في علم النفس الإكلينيكي اليوم. بل إنّ البلخي لا يتحدث في هذه الأبواب عن المضطربين

نفسياً على أنهم "مرضى" كما يفعل اليوم أكثر أطباء النفس و معالجيها، بل يعدُّهم أشخاصاً عصفت بهم انفعالاتهم إلى أعراض منعتهم من السكينة والتلذذ بمباهج الحياة ومتابعة أعمالهم اليومية.

وهذه الانفعالات، كما يؤكد في كتابه هي ذاتها التي تجنح بالناس كافّة في حدود أقل في حدتها ودوامها فتصيبهم بالاختلال النفسي المؤقت. فالفرق بين المضطرب نفسيّاً والشخص العادي المنفعل عند البلخي هو اختلاف درجة وليس اختلاف نوع، يجعل من هذا مريضاً ومن ذاك صحيحاً. لذلك يعدّ البلخي الاهتمام بمصالح الأنفس أهم بكثير من الاهتمام بمصالح البدن، فيقول في صفحتي ٢٧١-٢٧١ ما نصه:

". . الأعراض النفسانية هي مثل الغضب والغم والخوف والجزع وما أشبهها. . هي ألزم للإنسان وأكثر اعتراءً له من الأعراض البدنية وذلك أنّ الأعراض البدنية قد يسلم الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له في أكثر أيام عمره منها أو من عامّتها شيء، فأما الأعراض النفسانية فإن الإنسان مدفوع في أكثر أوقاته إلى ما يتأذى به منها إذ ليس يخلو في كافة أحواله من استشعار غمٍّ أو غضب أو حزن".

ويذكرني البلخي في ذلك بثورة الطبيب النفسي الأمريكي توم راسك[1] الذي ألف كتاباً جيداً انتقد فيه ما فعله فرويد من حبسه لمفاهيم العلاج النفسي في قمقم النموذج الطبي المحدود وتبعه في ذلك معظم أطباء النفس والمعالجين النفسانيين. أترجم للقارئ بعض الفقرات لما كتبه هذا الطبيب النفسي الأمريكي عن هذا المفهوم المضاد للنموذج الطبّي في مقدمة كتابه حيث يقول:

(1) Tom Rusk: Instead of Therapy

"على الرغم من أنني طبيب نفسي إلا أنني ما عدت أعتقد بأن لغة العلم التجريبي ولا الطب يمكن استخدامهما في تفسير ما أقوم به من علاج وإرشاد نفسي لمن يطلبون ذلك مني من الأشخاص. فأنا واحد من أولئك النفر القليل من المتخصصين الذين يعتقدون الآن أنّ العلاج النفسي لم يكن في يوم من الأيام جزءاً من العلوم الطبية ويجب أن لا ينظر إليه اليوم من هذه الزاوية الضيقة.

إنّ الهدف الأساسي لأيّ نوع من أنواع العلاج النفسي هو تعليم العميل وتدريبه لكي يغيّر معاملته لنفسه وللآخرين. وإن هذا النوع من التعلم لا يختلف في نظري عن تعلم أيّ شيء آخر. لذلك كان من الأفضل أن نعدّ التعديل لسلوك العميل وفكره عملية "تعلمية" وتربوية و ليست علاجية من منطلق طبي. إنّ هذا الخطأ الفادح كان له آثار سيئة بالنسبة لمعاملة العملاء وبالنسبة لسوء استخدام النفسانيين لتخصصاتهم".

فإذا انتقلنا للوسائل العلاجية للاضطرابات النفسية في مخطوطة البلخي لدهشنا للتشابه الواضح بين الطرق التي استخدمها أو اقترحها لتعديل سلوك المصابين بالتوتر و القلق والغضب المزمن و الاكتئاب وبين أحدث الوسائل المعرفية التي توصل إليها علم النفس العلاجي المعاصر المسمى بالعلاج المعرفي بعد رحلة طويلة شاقّة، زادت على السبعين سنة، جرّب خلالها كثيراً من الأساليب الفاشلة أو تلك التي نجحت في إطار محدود. وهذا التشابه بين البلخي و المعاصرين من النفسانيين يبدو أكثر وضوحاً عند مقارنته بالعلاج السلوكي العقلاني للاضطرابات الانفعالية المعروف بالعلاج السلوكي العقلاني أو المنطقي: Rational Behavior Therapy.

ورغم الاختلافات الطفيفة بين النفسانيين العاملين في مجال العلاج المعرفي من مثل ألبيرت إليس وماكسي مولتسبي وديفد بيرنز وإيرون بك إلا

أنهم يرفضون التصور الميكانيكي لطبيعة الإنسان الذي نادى به السلوكيّون فركزوا على المثيرات البيئية الخارجية واستجاباتها التي يمكن ملاحظتها وأهملوا نشاط العمليات العقلية الداخلية والتفكير الشعوري وكأنّ الإنسان آلة صمَّاء تأتي فيها المثيرات باستجابات فورية مباشرة. كما أنّ جميعهم يرفضون تصورات فرويد التحليلية القائلة بتحكم الدوافع اللاشعورية الجنسية والعدوانية على السلوك الشعوري للإنسان واستخدامه للحيل الغامضة لتفسير السلوك العادي والمرضي. كذلك نجد أنهم جميعاً قد تأثروا بالثورة الإلكترونية الحديثة في عالم الكومبيوتر. فأهم خصائص الإنسان عندهم هي قدراته التي تشابه العمليات الداخلية للحاسب الإلكتروني، أي تحليل المعلومات وتصنيفها وترميزها وتخزينها في الذاكرة ثم استعادتها عند الحاجة إليها في حلّ المشكلات التي تطرأ في المستقبل. لذلك كان الهدف الأساسي للعلاج المعرفي هو تغيير "البرنامج الداخلي" أو التفكير المغلوط غير المنطقي الذي يستعمله المريض واستبداله بفكر عقلاني سليم يعيد مشاعره وانفعالاته إلى صوابها.

ولأدلل على هذا التشابه المذهل بين ما توصل إليه حكيم مسلم ملهم قبل عشرة قرون وما أنجزه علماء القرن العشرين عن طريق التجارب الطويلة والمحاولة والخطأ، فسوف أترجم للقارئ بعض الفقرات من كتاب أحد مؤسسي هذه الوسائل المعرفية الحديثة لمقارنتها بما كتبه البلخي.

والكتاب للطبيب النفسي المعروف إيرون بك[1]، ويمتاز هذا الكتاب بالوضوح وبتلخيصه للجوانب التي يتفق عليها أكثر المعالجين المعرفيين. أترجم

(1) Aron Beck: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, New York: Median Books, 1976.

للقارئ بعض فقرات مما كتبه في الآتي:

إنّ إصابة الناس باضطرابات نفسية لا تأتي بسبب عوامل غامضة (لاشعورية) كما يزعم فرويد في نظريّاته التحليلية بل بسبب مسائل عادية مثل تعلم العادات المرضية واكتسابها أو الاستنتاجات الخاطئة من معلومات غير صحيحة. وهذه العوامل تؤدي بالشخص حتماً إلى التفكير المغلوط غير المنطقي، وذلك بدوره يؤدي إلى الانفعالات النفسية المرضية كالقلق والاكتئاب. هذا لأنّ انفعال المرء تابع لتفكيره ولما يقوله لنفسه. لذلك فإنّ الدور الأساسي للمعالج النفسي المعرفي هو مساعدة المريض في استخدام قدراته الطبيعية في حلّ المشكلات للتعرف على تصحيح فكره والتخلص من سيطرة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ومشاعر عقلانية متسقة مع الواقع المُعاش. وبما أن هذا التعديل لا يتم إلا بتعاون الفكر و الأحاسيس والانتباه والتذكر والتخيل، وكلها عمليات عقلية عليا سمينا هذا النمط من العلاج بالعلاج المعرفي (ملخص من صفحتي ٢٧و٢٨ من كتابه).

عندما نتصفح مخطوطة البلخي نجده ينحو النحو نفسه الذي يؤكد بأنّ التفكير الخاطئ وما يتبعه من تصورات منحرفة هو المسؤول الأول عن إصابة الناس بالأعراض النفسية. وأن تبديل هذا الفكر هو الذي يتم عن طريقه العلاج و إراحة المضطربين من أعراضهم. ولاهتمامه الواضح بالناحية الوقائية، لا يكتفي البلخي بتصحيح الأفكار والتصورات، بل يذهب بعيداً حينما يقدم النصح للأسوياء والأصحاء بأن يخزّنوا في عقولهم الوصايا الفكرية الصحية في حال سكينتهم وصحتهم النفسية ليستفيدوا منها إذا ألّمت بهم بعض الأعراض النفسية. ويقارن بين هذه الأفكار المستودعة في الذاكرة وخزانة العقاقير والأدوية التي يضعها الأصحاء في بيوتهم ليستخدموها إذا

أصابهم طارئ من مرض أو حادث، أي ما نسميه اليوم بخزانة الإسعافات الأولية. وهذا لعمري لهو من أبدع ما يمكن أن يتصور بالنسبة لأهمية التفكير في تجنب الاضطرابات الانفعالية وفي علاجها. يجد القارئ هذا النص في صفحة ٢٨٦ وهو كالآتي:

"فإنّه ليس يستغني مع ذلك عن معونة تلحقه من داخل (نفسه) بوصايا فكرية تتهيّأ أن يقمع بها الأعراض النفسانية إذا هاجت، فيجمعها في نفسها في وقت صحتها وسكون قواها ويستودعها قوة الحفظ منها ليخطرها بباله ويعظ بها نفسه إذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج كما يفعله المحتاط في الأعراض البدنية لنفسه بأن يتطلب أدوية تصلح للأمراض البدنية فيجمعها ويستودعها خزائنه إلى أن عرض له عارض من الأمراض والأوجاع في وقت لا يحضره فيه طبيب يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع أذى العارض عن نفسه.. ".

إنّ المتخصص في العلاج السلوكي إذا تعمّق في هذا النص لوجد فيه اتجاهاً وقائيّاً جديداً في التحصين التدريجي. هذا النوع من العلاج السلوكي نجح كثيراً في التخلص من أعراض المخاوف المرضية. يقوم فيه النفساني بمساعدة المريض على الاسترخاء النفسي والبدني وتخيل المناظر والخبرات التي تجلب له السرور ثم يطلب منه تخيل الشيء الذي يخافه أو يزعجه أو يحزنه بالتدريج حيث يبدأ بالمسائل الصغيرة ويترقى بالمريض حتى يبلغ عظائم المزعجات. وتكرر العملية حتى يعتاد على مواجهة هذه المخاوف و المزعجات في فكره وخياله فإذا به يجد نفسه قد استطاع مواجهتها في واقع الأمر.

استطاع البلخي أن يقدم لنا تصوراً سلوكيّاً لم يسبق إليه حينما نصحنا ببناء حصن من الأفكار والمشاعر الصحية في حالة استرخاء أبداننا وسكون أنفسنا

قبل أن نواجه المواقف التي قد تأتينا بالأعراض المرضية. وفي مواقع أخرى من النص نراه يوصي بالتدرج في تقديم المثيرات المزعجة و المخيفة في الوقت نفسه الذي نستثير فيه عند المريض الأحاسيس المضادة التي تأتي بالسرور والاسترخاء، ويسمي ذلك باسم "العلاج بالضد"[1] وهو الاصطلاح نفسه الذي وضعه ولبي رائد العلاج السلوكي في الخمسينيات من القرن العشرين.

وكما يتحدث المعالجون المعاصرون بالأساليب المعرفية عن أن معظم الأفكار التي تسبب الانفعالات المرضية لا تقوم على تصورات عقلانية حقيقية و أن ما يخافه المضطرب نفسياً أو يحزنه أو يغضبه إنما هو من نسج الأفكار المغلوطة، نقرأ للبلخي المفاهيم نفسها ولكن بلغة بليغة وأمثلة طريفة. ففي صفحتي ٣٠٦-٣٠٧ يقول:

" . . إن توقع كثير من المكاره ربما كان أشد من وقوعه، فإنّ المخاوف أكثرها غير ضار ولذلك قالوا أكثر ما تخافه لا يضرك وقيل أكثر الروع باطله، ولذلك شبه الحكماء الأمور المخوفة التي يهاب الإنسان الاندفاع إليها بالضباب الذي يتولّد على وجه الأرض فيخيل للإنسان من بعد أنّه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر في إدراك شيء من الأشخاص التي في حيّزه فإذا داخله وجده شبيهاً بالهواء الذي فارقه".

لا شك في أن مثال الضباب هو من أروع الأمثلة التي تضرب لفهم تأثير المخاوف في النفس البشرية. كذلك نقرأ للبلخي في صفحة ٣٠٩ وهو يشبه الأفكار والمشاعر المرضية التي لا تستند إلى واقع منطقي بمخاوف الطفل الصغير من المثيرات الجديدة من الألوان و الأصوات التي لو تعرف على مصدرها أو تعوّد عليها بالتكرار لزالت مخاوفه.

---

(1) Reciprocal Inhibition.

إذن فالعلاج من الأعراض النفسية عند البلخي هو اتباع الأساليب المعرفية الحديثة نفسها التي تعتمد على كشف أخطاء تفكير المصاب وتناقضاته مع الواقع حتى تتبدل انفعالاته.

ونجد في هذا الجانب العلاجي أهم إسهام للبلخي في هذه المخطوطة القيّمة. ففي "باب صرف الغضب وقمعه" يقدم للمعالج كثيراً من الحيل الفكرية التي يمكن استخدامها من الخارج أيّ شخص يقوم بوعظ الغضبان وتهدئته أو من الداخل بمعاونة المصاب بالغضب المزمن والسلوك العدواني على تغيير تفكيره. فمن ذلك مثلاً أن يفكر الملوك وغيرهم من أصحاب الشأن فيما جنى الغضب على بعض من هم في مقامهم فأقدموا على أمور جرَّت عليهم أعظم الضرر في دينهم و دنياهم.

ومن هذه الحيل أن يفكر المرء في فضيلة الحلم وأنه من أشرف المناقب ولها أجرها العظيم عند الله تعالى. ومنها أن يتجنب مقابلة الشخص الذي أغضبه حتى تسكن ثائرته، ومنها أن يتفكر ويتذكر الأخطاء المشابهة التي ارتكبها هو في ماضي حياته من مثل التي أغضبته الآن. فمثل هذه الأساليب العلاجية، كما يقول البلخي، كمثل الماء البارد الذي يصبُّ على قدر يفور غلياناً فيسكنه.

لذا يؤكد البلخي، خلافاً لبعض المدارس النفسية المعاصرة بأنّ التنفيس عن الغضب لا يساعد على تخفيف هذا العرض بل يزيد ناره حطباً. وهذا هو التصور الحديث لعلم النفس المعرفي. ويشبه البلخي إهمال الفرد تغيير أفكاره ومشاعره الغضوبة في بداية الأمر بالشخص الذي يهمل اشتعال النار بشكل طفيف في بداية أمرها وتركها حتى عظمت وصعب إطفاؤها.

الاقتراحات القيمة والأفكار المبتكرة نفسها نجدها في فصل "تسكين الخوف

والفزع" ومن أهمها تغيير تفكير الخائف القلق بتكرار الخبرات المفزعة عليه في ظروف يجد فيها السكينة و التشجيع حتى يعتاد عليها، ويضرب لذلك مثلاً بالآتي:

إنّ الذين "لم تقع أبصارهم على الحروب والقتلى والجرحى متى نظروا في بادئ أمرهم إلى شيء منها هالهم ذلك هولاً شديداً. وإذا طالت ممارستهم للحروب وصاروا من أهلها قلّ ارتياعهم. ومن هذا النوع أمر الأطباء الذين يباشرون أثر القروح والجراحات والبّط والكي فإنهم متى اعتادوا مباشرة ذلك ومرنت أبصارهم عليه لم يرعهم ما يروع الذين لم يسبق لهم عادة بالنظر إلى شيء من تلك المناظر الموحشة.. " (الصفحتان ٣١٠-٣١١).

و من أحسن ما ذكره البلخي في هذا الفصل استخدامه لانفعال "مرضي" لعلاج تفكير أكثر منه اضطراباً! فيضرب لنا مثلاً باستعمال انفعال الغضب، مع كونه من الأعراض التي أفرد لها فصلاً لعلاجها، في تغيير تفكير الخائف المذعور حيث يستثير الغضب على نفسه حتى يستحي من خوفه في مجابهة المخوف. استمع إليه:

"يستظهر (الخائف) على نفسه في دفع آفة الخوف عنها بقوة الغضب وهو أن يفكر في أنّ إظهار الخوف والفزع من خور النفس وفشلها وأنه أمر خاص لضعاف الأنفس من النساء والصبيان و أشباههم فيغضب على نفسه يأنف لها من أن توجد عند حضور المخاوف في مثل أحوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة " (صفحة ٣٠٨).

أما في الباب السابع "في تدبير دفع الحزن و الجزع" فقد قام البلخي بتصنيف أنواع الحزن والاكتئاب بتفصيل ينمّ عن حسٍّ إكلينيكي سبق فيه عصره بأكثر من عشرة قرون. فهو يتحدث أولاً عن الحزن والاكتئاب العادي

الذي يصيب جميع الناس بين الفينة و الفينة ولا يمكن تجنبه كلياً لأنه كما يقول " موجود في طباع الدنيا وبنيتها فليس في ذلك حيلة" .

ثم هو بعد ذلك يقسم الحزن إلى نوعين أو ضربين كالآتي :

" أحدهما ما يكون معروف السبب كإنسان يعرض له الحزن من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء خاصّ الموقع منه ، والآخر مجهول السبب وهو غمّة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات تمنعه من النشاط وإظهار السرور وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير أن يعرف لهذا الفتور والانكسار اللذين يجدهما شيئاً يخيّل بهما عليه . فأما الحزن المجهول السبب فإنه يرجع إلى الأعراض البدنية وتولده إنما يكون من قلة صفاء الدم . وحيلة دفعه إما عن طريق العلاج الجسماني . . من الأغذية والأدوية وإما من طريق العلاج النفساني فبالتلطف لاجتلاب السرور إلى النفس بالمحادثة والمؤانسة والاستماع بما تطيب النفس به . " (الصفحتان ٣١٦-٣١٧) .

يتحدث هذا الحكيم الملهم إذن عن ثلاثة أنواع من الحزن والاكتئاب أولهما الاكتئاب أو الحزن العادي وهو ما يسميه أحدث تصنيف للأمراض النفسية : (SDM - 111-R) بالاكتئاب العادي ثم ذلك النوع المعروف باسم الاكتئاب الاستجابي أو العصابي الذي يحدث بسبب بيئي معروف كفقد عزيز أو مال أو وظيفة[1] . أما النوع الثالث فهو ذلك الاكتئاب أو الحزن الداخلي[2] الذي يحدث أساساً بسبب اختلال بيوكيميائي في هرمونات الدماغ . وقد ينزل هذا النوع من الحزن على صاحبه دون مقدمات كنزول السحابة السوداء بدون أن يعرف لهذا الحزن والغمة وقلة النشاط

(1) Reactive or Neurotic Depression

(2) Endogenous Depression

وفقدان الشهية للطعام سبباً أو قد يكون السبب تافهاً بالنسبة لعظم الإصابة. وهذا النوع من الاكتئاب يحتاج إلى علاج عقاقيري مركز وفي بعض الحالات الشديدة إلى علاج كهربائي.

إنّ التفريق بين الاكتئاب الخارجي أو الاستجابي المعروف السبب والداخلي العضوي أمر تثبته الأبحاث في ميادين بيوكيمياء الدماغ والوراثة وحتى الدراسات الإحصائية الوصفية مما جعل الأطباء النفسانيين في كثيرٍ من البلدان يتمسكون بهذا التفريق رغم محاولة التصنيف الأمريكي الجديد التقليل من أهميته.

إن اكتشاف البلخي لهذه الفروق الدقيقة بين هذه الأنواع الثلاثة للحزن والاكتئاب قبل أكثر من عشرة قرون لأمر يدعو إلى الدهشة والإعجاب الشديدين. فلم يتحدث عالم شرقي أو غربي عن مرض نفسي أو عقلي تظهر أعراضه خارجياً بسبب العوامل البيئية أو داخلياً بسبب اختلال في داخل الجسم إلا في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين الميلاديين عندما نشر إميل كريبلين (Emil Kraepelin) تصنيفه المشهور للأمراض النفسية والعقلية.

ويبدو واضحاً من كتاب البلخي أنه لا يحبذ العلاج النفسي المعرفي للحزن و الاكتئاب الداخلي بل يترك علاجه للطب الجسماني بالأدوية والأغذية. وإن استخدم العلاج النفسي لهذا النوع من الحزن الداخلي السبب فالتركيز على ما يجلب السرور من المؤانسة والسماع أي الاستماع إلى الأغاني والموسيقا الشجية التي تحرك الوجدان وتدخل السرور إلى القلوب المكلومة.

وأما علاج الحزن الاستجابي الذي تظهر أسبابه، فينصح فيه بخطة العلاج نفسها التي اتبعها بالنسبة لتسكين الخوف و الفزع. علاج خارجي بالوعظ

والتذكير، وعلاج داخلي معرفي يقوم على تبديل تفكير الحزين حتى يقتنع بأنّ مبالغته في الحزن تقوم على فكر خاطئ قد يكون وبالاً عليه إذا لم يغيره. فيفكر فيما يمكن أن يجلب عليه الحزن من الأمراض الجسمية، فإن كانت نفسه التي بين جنبيه أعزّ عليه من أيّ شيء آخر كان من الحماقة أن يتلفها من أجل محبوب غاب عنه. ثم يوقن بأنّ الجزع مصيبة عليه أكثر مما فقده وأنّه من صفات النساء وضعاف النفوس. والحياة الدنيا دار امتحان ونوائب فإن أصبح الحزن والجزع صفةً راسخةً فيه "فإنه لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه"، وإن صبر وحسم أمره و بدّل من فكره فقد تزوّد لمصائب المستقبل. هذه بعض الحيل النفسية المعرفية التي ذكرها البلخي ولا شك في أن اتجاهه في العلاج النفسي المعرفي هو أكثر ملاءمةً لحضارتنا العربية و الإسلامية مما نجده في الكتب الغربية.

أما الباب الثامن وهو الأخير من هذه المخطوطة الفريدة فقد خصصه البلخي لعلاج أعراض ما نسميه في عصرنا الحاضر بالاضطرابات الوسواسية القهرية[1]. وعنوانه: "في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس"؛ وهو أطول أبواب الكتاب.

فبعد الأبواب الأربعة الأولى عن مفهوم الصحة النفسية وذكر الأعراض النفسانية التي تعتريها، كتب المؤلف الأبواب الثلاثة التي تلتها عن علاج الغضب والخوف والفزع والحزن والجزع، كل هذه الأبواب الثلاثة في أقل من ثلاثين صفحة ثم ناقش موضوع الوساوس القهرية بمفردها في سبعة وثلاثين صفحة؛ ذلك لأنه اضطراب شائك لم يستطع العلماء حتى في وقتنا الحاضر التعرف على أسراره وأسبابه بشكل دقيق. كما أنه أكثر الاضطرابات النفسية

(1) Obsessive Compulsive Disorders.

استعصاءً بالنسبة لعلاجه أو حتى في بعض الأحيان بالنسبة لتخفيف حدة أعراضه.

إنّ مجرد تعريف البلخي وتصنيفه لوساوس الصدر وحديث النفس القسري كأحد الأعراض النفسية لهو من أعظم الإسهامات التي قدمها لمعاصريه وسبق بها علم النفس الطبي بأكثر من تسعة قرون. فكما ورد في كتاب ريك وارن[1] فإن مؤرخي علم النفس الطبي يؤكدون بأنّ أول عالم عرّف هذا الاضطراب ودرسه كمرض نفسي هو إسكويرول[2] في عام ١٨٣٥م متجاوزين بذلك إسهام البلخي كما يفعل في العادة مؤرخو أوروبا الذين يرجعون كل إسهامٍ علميٍ لليونان ومن ثمّ ينتقلون عبر القرون إلى حضارتهم وكأن الحضارة الإسلامية ازدهرت في كوكب آخر!

ففي عصر البلخي كان الفهم السائد أنّ هذا المرضِ أسبابه روحية بحتة وعلاجه أيضاً مقصور على الوسائل الروحية والدينية. وعلى الرغم من أنّ البلخي لم ينف دور العوامل الروحية والشيطانية كما يفعل أطباء النفس الغربيون الماديون الآن، إلا أنّه قد وضع هذا الدور في إطاره النفسي المعرفي الصحيح إذ يقول:

"إنّ الوساوس ربّما تتولد.. من قبل الشيطان المتكفّل بالإضرار به (المريض).. وإذا تحقق هذا من أمر الوساوس فإنها من أيّ جهة تعرض فإنّه لا محصول لها، وجب عليه أن لا يلتفت إليها في وقت ما تهجس في ضميره ويجعل هذه الفكرة إحدى عدد مجاهدته إياها" (صفحة ٣٤٤).

---

(1) Ricks Warren and Zgourides, George: Anxiety Disorders: A Rational Emotive Perspective, New York: Pergamon Press, 1991.

(2) Esquirol.

فكأنّه ينصح المصاب بهذا الاضطراب، إن اعتقد بأنّ لهذه الأرواح الشريرة دوراً في مرضه، أن يقوّي ثقته بنفسه وألاّ يدخل السرور على هذه الأرواح الشريرة بقبول الأفكار الرديئة التي يريدونه أن يتبناها وأن يخالفهم بقوة بتصحيح فكره ومشاعره والالتجاء إلى ربّ العزة القادر على أن يجعل كيدهم في تضليل، فإنّ كيد الشيطان كان ضعيفاً. إذن فتصحيح الأفكار هو مفتاح العلاج و إذا كانت الأسباب من قبل روح شريرة فذلك أدعى لمخالفة وسواسها بالمقارنة للأسباب النفسية أو غيرها، فإسلام النفس إلى هواجس نفسية المصدر أكرم للإنسان من الاستسلام لشيطانه. واليأس من رحمة الله صنو للكفر واستسلام المبتلى بهذا الداء باعتقاده بأن لا فائدة من أيّ علاج سيفقده حتماً الاستفادة من العلاج المعرفي الذي يعتمد على تغيير الأفكار والأحاسيس، وهو فوق ذلك قنوط وتشاؤم لا يقره الدين. يقول البلخي في ذلك:

"هذا رأي ليس بصواب (يعني اليأس) بل الواجب عليه أن يوقن بأنّ الله تبارك وتعالى جعل لكل داءٍ يعرض للأبدان والأنفس دواءً ولكل ألمٍ يحدث فيهما شفاء. فإذا قوبل الداء بدوائه لم يخل ذلك من أحد أمرين إمّا أن يزيله.. وإما يقلل من مكروهه" (صفحة ٣٣٥).

لم يعط البلخي هذه الأسباب الروحية الدينية سوى أسطر لا تتجاوز الصفحة وكأنه بذلك قد ترك أمر العلاج الروحي لأهله من الشيوخ والفقهاء، إذ لم تكن هناك أزمة مفتعلة كالتي نشهدها في هذا الزمان بين العلاج القرآني والإسلامي بالرقى والدعاء وبين طب الأجسام والأنفس. ففي ذلك الزمان التزم الرقاة والشيوخ بالسنة الصحيحة في علاجهم الروحي ولم يتهموا الأطباء بالبعد عن الدين ومخالفة السنّة والأحاديث النبوية الصحيحة كما لم يتأثر الأطباء بفكرٍ مادي علمانيٍّ يعدّ كل ما خرج عن دائرة العلم التجريبي

وفنونه الطبية المبتكرة ضرباً من الشعوذة. بل إنّ الكثير من المعالجين كانوا يخلطون بين الطب والعلاج الروحي. لذلك فقد ركز مؤلفنا في مخطوطته على العوامل النفسية والجسمية وترك العلاج الروحي لأهله.

قد لا أبالغ حين أقول بأننا عندما نقرأ ما كتبه البلخي عن الوسواس القهري نجده قد تناول بالبحث كل العوامل التي استنبطها علماء اليوم من دراساتهم التجريبية والإكلينيكية وزاد عليها. فالبلخي يؤيد الرأي الحديث القائل بأنّ هذا الاضطراب هو أكثر الأمراض النفسية إيذاءً للإنسان وأصعبها علاجاً. كما يدهشنا بدقة ملاحظته الإكلينيكية حين يقول:

"هذا العَرَض وإن كان أحد الأعراض النفسانية.. فإنّه ليس من خالصها بل فيه شركة للأعراض البدنية، وذلك أنّ الأعراض النفسانية التي هي مثل الغمّ والغضب والخوف والحزن لا يخلو أحد من أن يصيبه شيء منها في الوقت بعد الوقت.. أما هذا العرض الذي هو حديث النفس فإنه عرض خاص و ربما سلم منه كثير من الناس،.. ليس من جهة أنهم يخلون من أحاديث النفس ووساوسها، فإنّ ذلك شيء مشترك لجميع الناس... ولكن من جهة أنّه لا يصيب كلاً من هذا العرض ما يؤذيه و يشغله.... وينغص عليه عيشه. وهذا العرض قد يوجد مرةً في الإنسان من قبل الطبع وما يقع في المولد.... وتوجد فيه مرةً أخرى كالشيء العارض الذي لا يكون به عهد.... والذي يوجد منه في طبع الإنسان ومولده وإن كان ألزم له في أيام عمره إلا أنّه أسلم له مما يناله غريباً عن طبعه... لأنه (عندما يأتي غريباً عن طبعه) يعرض بقوة وصعوبة ولا يؤمن اشتداده.. حتى يؤديه إلى مالا طاقة باحتماله. وأما الذي يقع له بالطبع.. فلا يجوز تزيده عليه بل يوجد كالشيء الذي يعتاده". (الصفحات ٣٢٣- ٣٢٥).

اقـرأ هذا النص ثـم تأمل في قـدرة البلخي في ذلك الزمـان الغـابر على التوصل إلى أن المرض الوسواسي القهري لا بدّ أن يكون له أسباب مشتركة بين العوامل النفسية والعضوية. كيف استنبط هذا الاكتشاف المهم؟ ثـم كيف وصل إلى أن من العوامل العضوية العامل الوراثي الكامن منذ الولادة، وهو ما توصل إليه علماء اليوم بعد دراستهم للتوائم المتطابقة التي تنمو من بويضة واحدة خصَّبها حيّ منوي واحد ومقارنتها بالتوائم المختلفة والأشقاء العاديين. أكدت لهم هذه المقارنة التي كان التشابه فيها في الإصابة بهذا الداء بين التوائم المتطابقة أكثر من الأشقاء والتوائم المختلفة مما أثبت بأنّ الجينات الوراثية لها دور مهم في الإصابة بهذا الداء. كذلك فقد دلّ تحسن حالة من يعالجون من هذا الداء بالعقاقير النفسية وفيما مضى من جراحة الدماغ حتى وإن لم يتم شفاؤهم أنّ للعوامل العضوية دوراً في إحداث المرض.

ثم تأمل في تفريقه الدقيق بين الوساوس العادية التي تصيب كل الناس حتى وإن كانت مزعجةً لهم، وبين تلك التي يتأذى بها المصاب بالعصاب الوسواسي القهري. وهذا يؤكد على نظرته للأمراض النفسية على أنها صورة مبالغة للأعراض نفسها التي تصيب الأسوياء.

ثم تأمل في ملاحظته اللطيفة في التفريق بين السلوك الوسواسي الذي يعتاد عليه من مهدته عوامل الوراثة أو بيئة الطفولة ليصاب بهذا الداء حتى يعرف بين الناس بشخصيته الوسواسية القسرية[1] ويؤقلم حياته على ذلك، وذلك المبتلى الذي تهجم عليه الأعراض دون سابق إنذار بسبب عوامل فسيولوجية أو بسبب اضطرابات نفسية أو عقلية. وهذه ملاحظة دقيقة صحيحة تؤكدها دراسات الطب النفسي الحديث وعلم نفس الشواذ.

---

(1) Obsessional Personality.

ثم يأتي المؤلف بعد ذلك ليتحدث عن الوسائل العلاجية فيعيد القول بأن الاضطرابات النفسية الأخرى أسهل في علاجها لأننا نعرف أسبابها أما هذا العرض الوسواسي فإنه مشكل بسبب تشابك الأسباب أو لجهلنا بمعرفة حقيقتها. وأشد أنواع الوسواس -كما يقول- ذلك المرتبط بالمخاوف على سلامة الإنسان وجسمه، فركّز عليه. فوسواس توهم المرض أشد فتكاً من الوسواس الذي يدور حول شيء محبب يتمناه المرء لأنّه كما يقول، "ليس شيء أعزّ على الإنسان من نفسه وحياته".

ثم يناقش بعد هذه المقدمة عدة وسائل وحجج عقلية يستعين بها الموسوس أو من يعالجه على التغلب على أفكاره المغلوطة. ويقسم العلاج كعادته إلى وسائل خارجية وأخرى داخلية.

أما الخارجية فمن أهمها نصيحة مفيدة قد لا يذكرها المعالجون في عصرنا هذا ألا وهي تجنب الوحدة والعزلة والانفراد؛ ذلك لأنّ الوحدة .. "تهيج على الإنسان الفكر وأحاديث النفس" (صفحة ٣٣٧). فإذا شغل الإنسان نفسه بلقاء الناس ومؤانستهم فإنّه يمنع عنها الخواطر الرديئة لأن للنفس كما يقول، نشاط نفسي محدود، إذا لم تشغلها خارجياً شغلتك داخلياً. ومن ثمّ فإن المؤلف يذم الوحدة لكل الناس إلا لعابد يناجي ربّه أو حاكم يدبر أمر رعيته أو لصاحب حكمة يؤلف علماً جديداً. ويشبه من يسعى للانفراد من غير هؤلاء بفساد الرأي وبالحيوانات المتوحشة.

ومن الوصايا الخارجية المفيدة أيضاً أن يتجنب الموسوس الفراغ لأنه نظير الوحدة. فعليه أن يشغل نفسه بتعمق وبتركيز في الأعمال المحببة له وأن يبدل من نشاطه من عمل إلى آخر كلما شعر بالملل من نشاط معيّن. كما يحتاج المريض إلى صديق شفيق عليه يساعده على كشف زيف فكره واعوجاج

منطقه. وهذه الوسيلة الخارجية الأخيرة هي ما نفعله اليوم عندما نستعين بمعالج نفسي متخصص.

أما الوسائل الداخلية فيستهلها بمثال طريف جميل يشبه فيه أفكار الموسوس المرضية الرديئة بأحلام النوم المخيفة وبالكوابيس المفزعة. فتهاويل الرؤى ما هي إلا أحاديث المنام وأحاديث نفس الموسوس ما هي إلا تهاويل اليقظة وأكاذيبها. فربّما تأذى المرء بكوابيس النوم حتى "لا يكاد يهنأ بنومٍ" والموسوس أذيته في يقظته. إذا تدبر المصاب بالعصاب الوسواسي هذا التحليل اللطيف فسوف يكسبه الإحساس بالتفاؤل وقوة الدافع لتبديل فكره المتشائم الذي لا يتوقع إلا الأسوأ من الأمور وميله دائماً "إلى ما هو أشغل للقلب وأشقّ عليه وأذهب به عن حسن الرجاء وتوهم السلامة" (صفحة ٣٣٤).

ومن الحيل الداخلية أن ينظر المريض في أحوال من هو أسوأ منه حالاً بالنسبة لما تحدثه به نفسه من الأفكار السيئة والظنون الرديئة. فإذا كانت وسوسته مثلاً عن خوفه من أمراضٍ معينة لم تصبه حقيقةً ثم وجد من هو مصاب بالفعل بهذا المرض لكنه مع ذلك متفائل حسن الظنّ بربّه مستمتعاً باللذيذ من العيش رغم مرضه وآلامه فستكون "هذه الفكرة إحدى حججه على خواطره الرديئة" (صفحة ٣٤٥).

ويقدم البلخي للموسوس أو من يقوم بمساعدته نصيحة إيمانية روحية عظيمة بأن يتدبر و يتفكر في خلق الله تعالى بتركيبه الأنفس في الأبدان إلى المدة التي قدرها:

"تركيباً على غاية الإحكام والإتقان وشبّك بينهما تشبيكاً لا يكون أقوى وأبلغ منه فلذلك ترى نفس كل حيٍ تألف البدن الذي تحله . . . حتى أنَّ

الإنسان لتصيبه. . الآلام والنكبات الفادحة من الضرب والكسر . . فتتحمل كل ذلك وتعيش معه . . . (ومنهم) الذين لا يحتمون في العلل. . و يتناولون كل ما يشتهون (وكثير منهم يبرؤون) من عللهم ما لم يبلغوا مبلغ الهرم والفناء. . . . ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة ولطف الاشتباك بين الأرواح والأبدان. . كذلك جعل الله سبحانه وتعالى أسباب السلامة. . أغلب من أسباب الهلكة بالحكم الأعم" (الصفحات ٣٥٣-٣٥٥).

لا شك في أنّ هذه النظرة الروحية الشاملة للظواهر الإيجابية المتفائلة في خلق الله تعالى سيكون لها أعظم الأثر على فكر المريض الموسوس وقلبه وأحاسيسه، وهي من الأمور التي ينساها من يعالجون المرضى بالعصاب الوسواسي القهري من أطبائنا المسلمين ومن الاختصاصيين النفسيين.

ويستطرد البلخي في هذا المضمار بقوله إنّه على المصاب بالوساوس المرتبطة بخوفه المرضي من الموت أن يتدبر في سنن الله تعالى في الكون، فقد جعل الله لكل شيءٍ سبباً يكون مقدمةً لفساده. يضرب البلخي مثالاً لذلك بقوله:

" إنّنا لم نر قطّ بنياناً قائماً على أصله فانهدم دفعةً من غير أن يعرض له في ذاته عارضٌ . . من تصدعٍ أو تداعي قبل انهدامه. . وكذلك لم نر مصباحاً موقداً لم تحترق فتيلته ولم تفن مادته من الدهن . . . . ولم يعرض لها عارض من خارج بإطفاء مطفٍ من ماء أو ريح. . فكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن تبطل فجأةً من غير أن يعرض لها عارض من داخلٍ أو خارج. . . ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم و الفناء" (الصفحتان ٣٤٧و٣٤٨).

فإن كان من الذين يهتمون بصحتهم من غذاءٍ وهواءٍ نظيف ورياضةٍ بدنية

ثم استمر مع كل ذلك في التأثر بحديث نفسه المتشائم فسيكون بهذا المنطق المعوج كمن يستدل في أحكامه (كما يقول المؤلف) بأصحاب التنجيم والمشعوذين (صفحة ٣٥٠).

ومن الحجج أنه إذا أيقن أن أفكاره المرضية مجرد أكاذيب نفسية وهي مع ذلك تعاوده دون هوادة فعليه أن ينظر إليها على أنها عرض مغروس في طبعه ومزاج بدنه. فالأحرى به عند ذلك أن لا يلتفت إليها رغم تكرارها ويكون كالذي تعوّد على عرض جسمي كالصداع المزمن أو مرض السكري فلا يأبه لتكرار أعراضه. فإهمال التأثر بالأعراض الوسواسية ـ كما هو معروف ـ هو من أنجع الوسائل لعلاجها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

نكتفي بهذا القدر في تقديمنا لهذا الحكيم المبدع وننصح المرضى النفسيين والأسوياء بقراءة هذا المخطوط والاستفادة منه إما في العلاج أو في حفظ الصحة النفسية على أصحابها. ولعل القارئ لهذه المقدمة يوافقني فيما ذهبت إليه حين قلت في بداية مقالتي إن أطباء النفس والمتخصصين في العلاج النفسي من المسلمين لو قرؤوا مخطوطة البلخي بتدبرٍ لكانوا هم السباقين للعلاج السلوكي والمعرفي الحديثين.

تكامل الصحة النفسية والجسمية عند البلخي

- مقدمة:

أريد أولاً أن أسجِّل شكري وتقديري للأستاذ الدكتور مالك بدري أستاذ علم النفس بالمعهد العالمي للفكر والحضارة بماليزيا، لأنه أول من أرشدني إلى كتاب "أبو زيد البلخي" المسمى "مصالح الأبدان والأنفس"؛ وذلك عندما كنت أناقش معه موضوع أزمة علماء النفس المسلمين، وكيفية إخراجهم من هذا المأزق. وقد قلت له مازحاً: "لقد وضعت علماء النفس المسلمين في مأزق منذ صدور كتابك "مأزق علماء النفس المسلمين"، وقد آن الأوان أن تصدر كتاباً توضِّح فيه منهجية للخروج من هذا المأزق"؛ فطمأنني أنه بصدد العمل في هذا الاتجاه.

سعيت للحصول على صورة من هذا الكتاب من مكتبة المعهد المشار إليه، فوجدت أن الكتاب عبارة عن صورة لمخطوط في مكتبة أيا صوفيا في إستانبول. وقد قام معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية بجامعة فرانكفورت بتصوير المخطوط ونشر صورة له دون طبعه، ودون تصحيح الأخطاء الكثيرة الواردة فيه.

وقد اقتصر النشر على تقديم قام به مشكوراً الدكتور فؤاد سزكين مدير المعهد سنة ١٤٠٥ هجرية الموافقة لعام ١٩٨٤ ميلادية(١).

وقد جاء في مقدمة الناشر أن أبا زيد أحمد بن سهل البلخي مؤلف كتاب "مصالح الأبدان والأنفس" كان من كبار العلماء في عصره. وقد كان مولده

---

(١) أبو زيد البلخي: مصالح الأبدان والأنفس، تقديم د. فؤاد سزكين، فرانكفورت: معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية، جامعة فرانكفورت، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٤م.

حوالي سنة ٢٣٦هـ/ ٨٥٠م ووفاته ٣٢٢هـ/ ٩٣٤م. وقد ألف كتباً عديدة في الفلسفة والرياضيات والتاريخ والجغرافيا والطب والأدب والنحو وغيرها، ولكن لم يبق من هذا التراث إلا القليل.

ويعدّ الدكتور مالك بدري أيضاً أول من نبهني إلى الإشارة الذكية للبلخي للعلاج النفسي الذي يقوم على التفكير والإدراك، والذي يسمى حديثاً بالعلاج السلوكي-المعرفي. وسأبيِّن المواضع التي أشار فيها البلخي إلى هذا النوع من العلاج. وسنرى ذلك واضحاً عند استعراض آراء البلخي في تدبير كل من صحة البدن وفي تدبير الصحة النفسية وقايةً وعلاجاً.

أكد الأستاذ سزكين في تقديمه لصورة المخطوط أن ما جاء في القسم الثاني (المقالة الثانية التي تناولت الأعراض النفسية) من كتاب أبي زيد البلخي عبارة عن "أول محاولة لجمع مسائل ذلك الفرع من الطب الذي يعالج الأمراض النفسية «Psychotherapie»[1] مع التطرق إلى الطب النفسي العضوي Psychopathologie والعلاج النفسي «Psychosomatik»". أما البت النهائي فيما إذا كان هو رائد الطب النفسي فمتروك للباحثين المتخصصين.. "(ص١).

وقد اتفقت والدكتور مالك بدري عند التقائنا مرة أخرى في مؤتمر علمي على أرض المملكة العربية السعودية على دراسة هذا المخطوط، وإخراجه للمهتمين والمختصين للاستفادة منه.

ولعل هذا العمل المتواضع الذي نضعه بين أيدي القراء والباحثين المختصين من الأمور التي ستساعد على إخراج علماء النفس المسلمين من جحر الضب الذي وضع فيه بعضهم نفسه. كما أن هذا العمل الرائع لأحد العلماء والحكماء المسلمين الأفذاذ قد يعيد الثقة لنفوس بعض المختصين النفسانيين

(١) كذا المصطلح باللغة الألمانية.

المسلمين المستلبين ويعينهم على ربط التراث الإسلامي بآخر مستجدات العلوم والمعارف في عصرنا وخاصة في مجال العلوم الإنسانية. وقد يشكل أيضاً جسراً متيناً لربط العلوم الاجتماعية بالعلوم الشرعية على أسس منهجية يتكامل فيها فهم الواقع بفهم النصوص وفهم النصوص بفهم الواقع.

ولعل المختصين النفسانيين والأطباء المسلمين أولى من غيرهم بفهم هذا التراث الطبي والنفسي وتمحيصه ونقده نقداً موضوعياً والبناء على أسسه بحثاً وتشخيصاً وعلاجاً دون إغفال الاستفادة من التراث العلمي الإنساني القديم والحديث بكل مشاربه دون اغتراب واستلاب؛ فالحكمة ضالة المؤمن أين وجدها التقطها.

ولعل استعراض آراء البلخي في الأمراض النفسية وعلاجها سيوضح الدور الرائد للبلخي في فهم العلاقة بين النفس والجسم من جهة أو تشابك الأبدان والأنفس ومصالحهما بعبارة البلخي نفسه، وفي تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها علاجاً معرفياً سبق به رواد علم النفس السلوكي والمعرفي من جهة أخرى. كما سيتبين بشكل واضح كيفية الاستفادة من هذا التراث في تشخيص الانفعالات السلبية وعلاجها كالغضب والجزع والحزن والاكتئاب والوساوس القهرية بصفة عملية.

وفي الواقع، فإن اهتمام البلخي بالجانب المعرفي أو العقلي في فهم وتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية الوجدانية باد من السطور الأولى من كتابه حيث أكد في مقدمة كتابه بعد حمد الله تعالى والصلاة على رسوله ﷺ : "أن الله جل ذكره خص الإنسان بقوة التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار فيجتنبه ليكون ذلك سبباً إلى صلاح معاشه ومعاده وذريعة إلى إحراز خير عاجله وآجله. وآلته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه وبدنه

فبصلاحهما يتهيأ له بلوغ الواجب من ذلك عليه إذ ليس للإنسان سواهما وهما قسما كونه وسببا وجوده في هذا العالم، فلذلك يحق على كل عاقل أن يعمل جده واجتهاده فيما يستديم به سلامتهما وصحتهما ويدفع عنهما عوارض الأذى والآفات وحوادث العلل والأسقام وأن لا يفوِّت نفسه حظاً من العلم بالأشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها إلى صلاحهما وأن يجعل ذلك من أهم أموره إليه وأولاها بأن يقصر عنايته عليه" (ص٢-٣).

وانتقل البلخي بعد ذلك ليبين أنه ألف كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" وقسمه إلى مقالتين: إحداهما في "تدبير مصالح الأبدان"، والأخرى في "تدبير مصالح الأنفس". وقد قسم المقالة الأولى إلى أربعة عشر باباً تتناول سبل تدبير المعيشة كسبيل للوقاية من الأمراض وحفظ صحة البدن؛ وهذا ما سماه البلخي (حفظ الصحة).

وقد خصص الباب الأول "في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تعهد الأبدان ومنفعة ذلك وعائدته (فائدته)"، والباب الثاني وهو الذي يهمنا أساساً "في وصف أوائل الأشياء وبدء طبيعة الإنسان وخلقته وتركيب أعضائه" ثم واصل الحديث في الأبواب التالية عن تدبير المساكن والمياه والأهوية، الملابس، المطاعم والمشارب، المشمومات، تدبير النوم، تدبير الباه، الاستحمام، تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج إلى استعمالها في حفظ الصحة، وما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن ودلكه، في تدبير السماع.

وأنهى البلخي المقالة الأولى بباب واحد "في تدبير إعادة الصحة" يوضح فيه سبل المداواة (العلاج) باختصار شديد؛ إذ أن الهدف من تأليف الكتاب هو عرض سبل الوقاية (حفظ الصحة) بدلاً من العلاج (إعادة الصحة).

أما المقالة الثانية (الكتاب الثاني) فتتعلق بعوامل الصحة النفسية عموماً،

وبالاضطرابات النفسية (الوجدانية)، وكيفية علاجها خصوصاً.

وتتشكل هذه المقالة من ثمانية أبواب تعرضت لعدة مواضيع مثل: الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس، تدبير صحة الأنفس، تدبير إعادة صحة الأنفس إذا فقدت، في ذكر الأعراض النفسانية، في تدبير الغضب وقمعه، في تدبير تسكين الخوف والفزع، في تدبير دفع الحزن والجزع، في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس.

قد يعدّ هذا الكتاب حسب المعلومات المتوفرة لدينا أول كتاب ـ في التراث الإسلامي ـ يقيم علاقة بين "الصحة الجسمية" و "الصحة النفسية" ويبين بصفة واضحة ومن خلال أمثلة عملية تشابك الأبدان والأنفس، بل هو أول كتاب يقوم بذلك حسب تعبير المؤلف نفسه كما سيأتي بيان ذلك بعد قليل.

أشار البلخي في مقالته الثانية أولاً إلى أن الإنسان مكون من بدن ونفس، وإلى أن الأعراض النفسانية مثل الغضب والغم والخوف والجزع وما أشبهها "ألزم للإنسان وأكثر اعتراءً له من الأعراض البدنية وذلك لأن الأعراض البدنية قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له في أكثر أيام عمره منها أو من عامتها شيء، فأما الأعراض النفسانية فإن الإنسان مدفوع في أكثر أوقاته إلى ما يتأذىَ منها إذ ليس يخلو في كافة أحواله من استشعار غم أو غضب أو حزن وما أشبهها من الأعراض النفسانية" (ص٢٧٠).

وتعرض البلخي بعد ذلك مباشرة إلى قضية أساسية في علم النفس الحديث وهي قضية الفروق الفردية في تحمل الأعراض النفسانية؛ فقال: "إلا أنه ليس قدر ما يصل منها (الأعراض النفسانية) إلى كل واحد من الناس قدراً واحداً فأنهم مختلفون فيما يحصل إليهم من هذه الأعراض وذلك إن كلا منهم إنما يأخذ منها بحسب مزاجه وأصل تركيبه في القوة والضعف فمنهم من يلقى

ـيع الغضب ومنهم من يلقى بطيء الغضب، وكذلك منهم من يشتد خوفه
جـزعـه من الشيء الهـائل ومنهم من يكون متـجلداً رابط الجـأش. وكـذلك
جد أحكام النساء والصبيان وأصحاب الطبائع الضعيفة مخالفة لأحكام
جال الأقوياء الطبائع في قدر ما يخلص منها إلى كل واحد منهم إلا أنه لابد
يأخذ كلّ بحظه منه قل ذلك فيه أو كثر منه واشتد عليه أو ضعف ومن أجل
ك لا يستغني أحـد من الناس عن تقديم العناية بمصالح الأنفس والاجتهاد
ـما ينفي عنه مـا يعـتريه منهـا فـيؤديه إلى القلق وتنغص العيش، وتكون
عراض نظيرة الأمراض الجسمانية التي تعرض له فتؤلمه وتسقمه وتؤدي به
ـ الحالة المكروهة" (ص٢٧١-٢٧٢).

وهكذا نلاحظ أن الأولوية في فكر البلخي ينبـغي أن تكون للصـحـة
ـسية. وهذا موقف وجيه؛ إذ أن تأثير الأعراض النفسانية على الجسم أشد
تأثير الأعراض الجسمانية على النفس بصفة عامة.

وأشار البلخي في بدء مقالته الثانية (القسم الثاني من الكتاب) بكل وضوح
ـ ما كان قد قرره (في القسم الأول من الكتاب) عن شدة تأثير الأعراض
ـسانية في الجسم، وعلاقة هذه الأعراض بالأعراض الجسمية.

وبالتالي فإن علاج الإنسان وفق هذا المنظور الذي يجمع بين تدبير البدن
ـبير النفس أمر جديد؛ فهو حسب تعبيره: "أمر لم تجر عادة الأطباء بذكره
ـماعه في الكتب التي كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الأبدان ومعالجات
ـلل العارضة لها، وذلك لأن القول ليس هو من جنس صناعتهم ولأن
ـلجات الأمراض النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد وسقي
ـوية وما أشبههما من وجوه المعالجات غير أنهم وإن لم يفعلوا ذلك ولم تجر
ـادة به منهم فإن إضافة تدبير مصالح الأنفس إلى تدبير مصالح الأبدان أمر

صواب بل هو مما تمس الحاجة إليه ويعظم الانتفاع لاشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس . . "(ص٢٧٢).

ويلاحظ أن الإشارة إلى اشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس أمر مهم للغاية في "الصحة النفسية" ، ويعدّ من النظريات الجديدة في الطب وعلم النفس؛ حيث يكاد العلاج الطبي الحديث يهمل البعد النفسي في التشخيص والعلاج حيث لا يسأل الأطباء عادة عند الفحص والتشخيص عن الأسباب والعوامل النفسية التي تكون قد أدت إلى المرض الجسمي مما يجعل علاجهم مركزاً أساساً على العقاقير والأدوية .

وبعد إقامة العلاقة بين الجسم والنفس، انتقل البلخي ليوضِّح كيف يؤثر كل من البعدين الجسمي والنفسي في الآخر، فيقول: "فإن الإنسان إنما قوامه بنفسه وبدنه وليس يتوهم له بقاء إلا باجتماعهما لتظهر منه الأفعال الإنسانية فهما يشتركان في الأحداث النابية والآلام العارضة وكما أن البدن إذا سَقم وألم عرضت له الأعراض المؤذية منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما أن تفعل أفعالها على وجهها ويتفرغ معها الإنسان للقيام بها يقلقها ويؤذيها كان في ذلك ما يشغل الإنسان عن الاستمتاع باللذات البدنية وأخذ شيء منها على سبيله ووجد عيشه مكدرة وحياته متنغصة عليه بل ربما أداه تحامل الآلام النفسانية عليه إلى الأمراض البدنية . . "(ص٢٧٣).

وبعد أن أوضح البلخي أن الأطباء قد أفاضوا في شرح أسباب تدبير مصالح الأبدان وحفظ الصحة، أشار بكل وضوح إلى أنه الأول الذي اهتم بتدبير مصالح الأنفس وعلاقة ذلك بتدبير الأبدان حيث قال: " . . فأما هذا النوع الذي هو تدبير مصالح الأنفس فلا نعلم أحداً قال فيه قولاً مشروحاً وافياً بقدر الحاجة فنحن نتكلم فيه بما تبلغه المعرفة وبالله التوفيق" (ص٢٧٥).

- الصحة النفسية عند البلخي:

قبل أن يعرف البلخي "الصحة النفسية" في مقدمة الباب الثاني، أكد أن لنفس الإنسان صحة وسقماً كما أن لبدنه صحة وسقماً ثم يضيف معرفاً الصحة النفسية: "فصحة نفسه (الإنسان) أن تكون قواها ساكنة ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانية ولا يغلب عليه كالغضب أو الفزع أو الجزع. . . فيكون سكون النفس منها صحتها وسلامتها" (ص٢٧٥).

وركز البلخي في تدبير مصالح الأنفس على حفظ صحتها عليها إذا وجدت، وهذا يدخل في باب الوقاية. ولكي يتحقق هذا الحفظ فلا بد من الاجتهاد في استدامة سكون قوى النفس، وألا يهيج منها هائج؛ ويكون ذلك من وجهين:

١- أن تصان النفس عن الأعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها الإنسان أو يبصرها فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة غضب أو فزع أو غم أو خوف وما أشبه ذلك.

٢- أن تصان النفس عن الأعراض الداخلية التي هي التفكير فيما يؤدي به إلى شيء مما وصفنا من هذه الأعراض فيشغل قلبه وينقسم ضميره (ص٢٧٦).

ولتحقيق هذه الصيانة اقترح البلخي للمرء أن يتبع إحدى الطريقتين التاليتين:

١- أن يشعر الإنسان قلبه وقت سلامة نفسه وسكون قواها ما أسست وجبلت عليه أحوال الدنيا من أن أحدا لا يصل فيها إلى تحصيل إرادته (رغبته) وينال شهواته على سبيل ما يتمناه ويهواه من غير أن يشوب كلا من ذلك شائبة تنغص حياته وتكدرها، أو يعرض له فيه عارض أذى أو مكروه. وينبغي للإنسان أن يعود نفسه عدم الضجر

من كل صغير من الأمور التي يسمعها أو يبصرها مما يكون لديه عادة التحمل تمكنه من احتمال ما هو أعظم شأناً من الخطوب والمكاره.

وقد عدّ البلخي عملية "التعويد" هذه رياضة للأنفس مشابهة تماماً لرياضة الأبدان في تمرينها على الحر والبرد، وآلام النكبات حتى تستمر طباع الإنسان على ذلك ويصير احتمال اليسير منها سبباً لاحتمال ما هو أكبر وأخطر.

٢- أن يعرف الإنسان بنية نفسه ومبلغ احتمالها للأمور الملمة عليه؛ وذلك لاختلاف الناس في قوة تحملهم للخطوب؛ فإذا عرف الإنسان طبيعته ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالأمور بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده. فإن وجد الإنسان نفسه قادرة على عظائم الأمور تعرض لذلك، وإن أحس من نفسه ضعفاً تجنب وجوه المخاطرات وأنواع التغريرات وما يتعاطاه ذو الأنفس القوية، وجعل هدفه الحصول على سلامة النفس وراحة القلب وطمأنينته مع فوت كثير من الآمال والرغبات. وإلا فإن حمل النفس فوق ما تتحمله يعرض الإنسان للإصابة بضرر عظيم يناله في نفسه وبدنه:

وأكد البلخي أن في التزام الإنسان بهاتين الطريقتين ضماناً لطيب المعيشة، ودوام الراحة والحصول على سلامة النفس وحفظ الصحة النفسية، واستكمال السعادة في الدنيا لأن كمال هذه السعادة إنما هو في صحة البدن والنفس وراحتهما، واندفاع المكاره والآفات عنهما مدة الحياة. أما مخالفة هذه الطريقة فتؤدي -كما يؤكد ذلك البلخي- إلى تكدر المعيشة وتنغصها، وإلى اجتلاب الأمراض النفسانية التي تضجر الإنسان وتقلقه (ص٢٧٧).

ولكن هل "الصحة النفسية" شيء ثابت لا يتغير؟، وهل من الممكن أن يحافظ الإنسان على هذه الصحة دون أي منغص أو كدر؟

أجاب البلخي عن هذا السؤال بكل واقعية في مدخل الباب الثالث من المقالة الثانية حيث قال: "إن الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها أمر ليس يتهيأ في كل الأوقات والأحوال إذ كان غير ممكن في طبيعة الإنسان أن يحفظ قوى نفسه على سبيل السكون والهدوء، وحتى لا يهيج به هائج من أعراض الغضب والفزع والجزع وما أشبهها من الأعراض النفسانية وهي من دنياه في دار هموم وأحزان ومحل نوائب ونكبات . . "(ص٢٨١).

ولم يقف البلخي عند الوقاية (حفظ الصحة) بل انتقل إلى اقتراح العلاج عند اختلال الصحة النفسية واضطرابها. وأشار إلى أن معالجة النفس إذا عرض لها عارض هيجان من إحدى قواها إنما يكون بشيء "روحاني" يجانسها؛ ويكون ذلك إما:

١- بشيء من داخل النفس، وهو -كما قال البلخي- "فكرة يثيرها الإنسان من نفسه فيقمع بها ذلك العارض ويسكن ذلك الهائج"(ص٢٨٣) .

٢- بشيء خارجي (خارج نفس الإنسان)؛ وهو "كلام يعظه به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين الهائج وإصلاح الفاسد من قوى نفسه" (ص٢٨٣).

وأكد البلخي أن "الإنسان المعني بصلاح نفسه جدير بأن لا يخليها من تعهدها بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الأعراض النفسانية الردية ما ينغص به عيشه وربما أداه عند إفراطه عليه إلى بعض العلل البدنية عند اندفاعه إلى شيء من خارج كالأغذية والأشربة" (ص٢٨٤).

ومن الأفكار البديعة للبلخي تأكيده أن المعونة التي تأتي الفرد من خارج نفسه أي من عند الآخرين أنجع وأفيد؛ وذلك لمعنيين (سببين):

١- أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه؛ وذلك لأن رأيه مغلوب بهواه.

٢- أن الإنسان في وقت اهتياج عارض من الأعراض النفسانية به يكون مشغولاً بما يقاسيه من ذلك العارض، ومقهوراً على عزمه ورأيه ومفتقراً إلى من يساعده ويأخذ بيده. ومثله في هذه الحالة مثل الطبيب الذي يعتل علة جسمانية فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه، ويحتاج إلى طبيب آخر لمداواته.

ورأى البلخي أن هذا السبب مرتبط ومتداخل مع السبب الأول (ص٢٨٤-٢٨٥).

وقد استدرك البلخي بكل ذكاء ليعلق على الرأي الذي أورده أعلاه ليشير بأن الإنسان وإن كان في حاجة إلى معونة ومساعدة خارجية لعلاجه البدني أو النفسي إلا أنه "ليس يستغني مع ذلك عن معونة تلحقه من داخل بوصايا فكرية تتهيأ أن يقمع بها الأعراض النفسانية إذا هاجت فيجمعها في نفسها[1] في وقت صحتها وسكون قواها ويستودعها قوة الحفظ منها ليخطرها بباله ويعظ بها نفسه إذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج كما يفعله المحتاط في الأعراض البدنية لنفسه بأن يتطلب أدوية تصلح للأمراض البدنية فيجمعها ويستودعها خزائنه لكي إن عرض له عارض من الأمراض والأوجاع في وقت لا يحضره فيه طبيب يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع أذى العارض عن نفسه (ص٢٨٦).

وما أشار إليه البلخي أعلاه في العلاج النفسي هو ما يسمى في علم النفس

(١) كذا في الأصل والمقصود نفسه.

الحديث "العلاج بالإيحاء الذاتي"، إلا أن هذا الإيحاء الذاتي مدعم بالعلاج المعرفي القائم أساساً على تغيير أفكار المريض وإعطائه المعلومات الصحيحة عن اضطرابه وعن المحيط الذي يعيش فيه.

وبعد هذه الإشارات الخاصة بتدبير "مصالح الأبدان والأنفس"، وفي تفاعل وتكامل الجانب البدني مع الجانب النفسي، انتقل البلخي إلى وصف الأعراض النفسانية.

وقبل أن يحدد البلخي موضوع بحثه تحديداً دقيقاً استبعد الأشياء الأخرى التي تنسب إلى النفس مثل القوى الفاضلة من عقل وفهم وحفظ، وأضداد هذه القوى الفاضلة، والأخلاق المحمودة كالعفة والسخاء والشجاعة، وأضدادها.

أما الموضوع الذي حدده البلخي بدقة ووضوح ليتحدث فيه عن الأعراض النفسانية فهو الأشياء العارضة التي تقع وترتفع سريعاً كالغضب والفزع والخوف؛ وذلك لأن هذه الأعراض مما "تتصل أسبابها بأسباب البدن فتقلقه وتغيره أو تؤثر فيه آثاراً كثيرة ما ترجع بالضرر عليه؛ فقد علم أن لكل واحد من هذه الأعراض النفسانية تأثيراً في البدن تغيره تغييراً ظاهراً قوياً وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في الأحيان (كذا في الأصل) من الاختلاط والارتعاش..." (ص٢٨٨).

وفي الواقع، فإن العمليات المعرفية (العقلية) من فهم وتعلم وحفظ وإدراك مما يؤثر في البدن أيضاً وإن كان بصفة غير ظاهرة مثل ما هو الأمر مع الأعراض النفسانية التي يتحدث عنها البلخي والتي تسمى في علم النفس الحديث بالانفعالات أو الجانب الوجداني.

وسأتعرض إلى هذا الموضوع بشيء من التفصيل عندما أتحدث عن الجانب الوجداني كما تصوره البلخي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى التي تناولها البلخي في مجمل كتابه: "مصالح الأبدان والأنفس".

- التناول التكاملي للصحة النفسية والجسمية عند البلخي:

ركز البلخي في كتابه مصالح الأبدان والأنفس على جانبين مهمين من جوانب شخصية الإنسان وهما: البعد البدني والبعد النفساني أو الانفعالي، وبين بوضوح تشابك مصالح الأبدان والأنفس واستوحى من ذلك عنوان كتابه.

ولكن البلخي ورغم تركيزه أساساً على هذين البعدين إلا أنه لم يهمل باقي الأبعاد التي تكون شخصية الإنسان. وهذه الأبعاد هي الجوانب: البدنية والروحية والعقلية والوجدانية والسلوكية.

ومن الممكن دراسة هذا التكامل حسب نموذج خماسي الأبعاد، كنت قد اقترحته كنموذج لدراسة الإنسان من خلال هذه الجوانب دراسة تكاملية. وأعتقد أن هذا النموذج صالح تطبيقه على أفكار البلخي وخاصة فيما يتعلق بتكامل الصحة النفسية بالصحة الجسمية كما ورد ذلك بكل وضوح في كتابه مصالح الأبدان والأنفس.

ويتكون هذا النموذج المقترح من خمسة أبعاد، هي: البعد الجسمي، والبعد الروحي، والبعد العقلي، والبعد الوجداني، والبعد السلوكي. وأزعم أن هذا النموذج يقدم تناولاً تكاملياً لدراسة شخصية الإنسان من منظور إسلامي. والباب مفتوح على كل حال لتقديم نماذج أخرى تكون أكثر دقة وتحديداً في مجال دراسة شخصية الإنسان.

١- الجانب الجسمي.

خصص البلخي الجزء الأول من كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" للحديث عن كيفية تدبير مصالح البدن ليس من الناحية الطبية البحتة فقط بل من الناحية الوقائية حيث تعرض إلى ضرورة الاهتمام بالمحيط الذي يعيش فيه الإنسان فخصص أبواباً ليتحدث فيها عن "تدبير المساكن والمياه والأهوية" و "تدبير الأكنان والملابس" و "تدبير المطاعم والمشارب" . . . إلخ.

والملاحظ أن وصف البدن من طرف البلخي متأثر بالمعارف التي كانت سائدة آنذاك. وتمثل في مجملها معارف اليونان في الطب، والنظرة إلى الطبيعة. فقد ذكر البلخي في مطلع الباب الثاني الذي خصصه لوصف أوائل الأشياء وبدء طبيعة الإنسان وخلقته وتركيب أعضائه "أن الله تبارك وتعالى خلق تحت الفلك أربعة أجسام أولها النار وطبيعتها الحرارة واليبوسة وبعدها الهواء وطبيعته الحرارة والرطوبة وبعده الماء وطبيعته البرودة والرطوبة وبعده الأرض وطبيعتها البرودة واليبوسة ثم خلق من هذه الأربعة الأجسام جميع ما على الأرض وتحتها من النبات والحيوانات والجواهر التي تتولد في بطن الأرض. . . " (ص١٢-١٣).

وبعد هذه المقدمة انتقل البلخي ليشير إلى أن هذه العناصر الأربعة (النار والهواء والماء والأرض) موجودة كلها في الإنسان؛ فحصة النار فيه الحرارة الموجودة في قلبه وكبده وآلات الغذاء. وحصة الهواء فيه ما يوجد منه في تجويف أعضائه وما يخرج من جوفه بالتنفس. وحصة الماء فيه الرطوبات السائلة في بدنه وعروقه من الدم والرئتين والبلغم. وحصة الأرض فيه الأشياء الصلبة كالعظام والعصب والعروق (ص١٢-١٣).

بعد شرح وجود العناصر الأربعة في الإنسان، انتقل البلخي ليوضح أن الإنسان قد ركبت فيه أيضاً أخلاط أربعة تسمى "الكيموسات"؛ وهي أصلاً من جواهر الأشياء الأربعة المذكورة آنفاً. وهذه الأخلاط هي: الدم والبلغم والمرة السوداء والمرة الصفراء. وبعد هذا أشار البلخي إلى أن الغالب على كل خلط من هذه الأخلاط طبيعة أصل من هذه الأصول (العناصر الأربعة)؛ فجعل طبيعة الدم طبيعة الهواء التي هي الحرارة والرطوبة، وطبيعة المرة الصفراء طبيعة النار التي هي الحرارة واليبوسة، وطبيعة المرة السوداء طبيعة الأرض التي هي البرودة واليبوسة، وطبيعة البلغم طبيعة الماء التي هي البرودة والرطوبة.

وقال البلخي إنه من الأخلاط الأربعة هذه خلقت أجزاء البدن التي ركب منها الإنسان، وهي عشرة أصناف: الجلد واللحم والشحم والعروق والرباطات والعصب والعظام والمخ والأغشية والغضاريف. ومن هذه الأجزاء العشرة ركبت الأعضاء التي هي آلات البدن، ثم قسم جسم الإنسان بين جسم رأسه وجسده. وجعل في رأسه الحواس الأربع وأعضاءها وهي:

- البصر وآلته العينان وهو يدرك الألوان.
- السمع وآلته الأذنان وهو يدرك الأصوات.
- الشم وآلته المنخران وهو يدرك الروائح.
- الذوق وآلته الفم واللهاة والمريء وهو يدرك الأشياء التي تلتمس من الحار والبارد والرطب واليابس واللين والخشن.

والملاحظ أن البلخي يستعمل هنا مفهوم "آلة" ليعني به أي عضو من أعضاء جسم الإنسان التي صنفها إلى: أعضاء خارجية وأعضاء داخلية. فأما

الخارجية فمثل اليدين والرجلين، وأما الداخلية فمثل الحلقوم والمريء والرئة والقلب والكبد والطحال والكليتان والمثانة والأمعاء والأنثيين والقضيب عند الذكور والرحم عند النساء.

- التنفس: أشار البلخي أن قصبة الرئة آلة القلب، والصدر آلة للتنفس وذلك أن الإنسان يحيا بالتنفس. والتنفس إنما يكون بهذه الأعضاء لأن القلب معدن الحرارة الغريزية التي تدبر البدن. وإذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية دفعها بالرئة ونفضتها إلى خارج واستبدل بها هواءً بارداً من خارج يروح عنه. والرئة تفعل ذلك بالانقباض و الانبساط فهي مثل الكير للحداد.

- التغذية: وصف البلخي المريء والمعدة بأنهما آلة لجذب الغذاء وإمساكه وهضمه. وعندما تنهي المعدة إنضاج الغذاء المجتمع فيها من الطعام والشراب صيرته في مثل قوام ماء الشعير من الملاسة والبياض ثم تدفع صفوته إلى الكبد في مجاري هيئت لذلك فتحمر الكبد لونه وتفيده صورة الدم. وبعد أن تأخذ أعضاء أخرى مثل المرارة (المرة الصفراء)، والطحال من ذلك السائل، يبقى الخالص الصافي من الدم في الكبد فترسله بالعروق المتشعبة منها إلى جميع البدن لتغذيه به؛ إذ كان الدم أصل غذاء البدن ومادته. يلاحظ هنا إهمال دور القلب في توزيع الغذاء والأكسجين على جميع أعضاء الجسم واعتبار الكبد فقط العضو الذي يقوم بهذه المهمة.

وتقوم الكليتان باجتذاب الجزء الرطب المائي في المتبقي من الغذاء إذ هما كالمصفاتين لذلك فتدفعانه إلى المثانة التي هي وعاء البول فتجتمع فيه تلك الفضلة حتى تمتلئ منها ثم تدفعه وتخرجه بالإحليل. أما الجزء اليابس منه فينحدر إلى الأمعاء فيخرج بآخرها من أسفل البدن. ويلاحظ البلخي في آخر وصفه لعملية تغذية البدن أن هذه العملية أساس "تربية البدن" أي نموه.

- **التناسل**: شرح البلخي عملية التناسل بالإشارة أولاً إلى أن جزءاً من الغذاء الصافي أو صفو الغذاء - كما وصفه - يرسل إلى "آلات التناسل من الأنثيين وأوعية المني فيصير منياً ويخرج من الإحليل فيصير كالزرع في رحم الأنثى التي جعلت آلة لقبول المني وتكوين الجنين وحمله وتربيته إذ كان من طبع الإنسان وسائر أصناف الحيوان أن لا يبقى جنس منها إلا بالتوالد والتناسل فإن انقطعت أسبابها ولم يكن للأشخاص سبيل إلى البقاء بطلت العمارة بانقطاع النسل والحاجة إليه ضرورية في بقاء النسل كما كانت الحاجة إلى الغذاء ضرورية في بقاء الشخص" (ص١٨).

- **الأعضاء الرئيسة**: عدّ البلخي أن رئاسة البدن مشتركة بين أعضاء ثلاثة وهي: الدماغ والقلب والكبد. فالدماغ هو معدن الحس، والقلب هو معدن الحياة والكبد هو معدن الغذاء، وباقي كل الأعضاء تحت رئاسة هذه الأعضاء الثلاثة. ولا ينبغي أن نلوم البلخي كثيراً على تحديد وظائف الأعضاء الرئيسة في البدن على هذا الشكل الذي يعدّ القلب مركز الحياة والكبد مركز الغذاء والدماغ مركز الحس. ولكن مجرد الإشارة إلى أن الدماغ مركز الحس شيء جدير بالتقدير لأن الإشارة إلى الدماغ كمركز للحس لم يكن شيئاً شائعاً آنذاك بل كانت الفلسفة اليونانية التي يمثلها أرسطو تشير إلى أن القلب هو مركز التفكير. وما تزال البحوث حول الدماغ حديثة جداً حيث تشير آخر البحوث إلى قضايا رائعة خاصة بوظائف مختلف مناطق الدماغ (المخ) كمراكز التفكير واللغة والكلام والسمع والبصر وغير ذلك من عمليات الإدراك إلى جانب العمليات المرتبطة بالإبداع، وأساليب التدريب على الاستعمال الأمثل للدماغ.

وكما تحدث البلخي عن الأخلاط الأربعة، فإنه تحدث أيضاً عن أربع قوى

طبيعية ركَّبها الله تعالى ـ حسب تعبيره ـ في الإنسان لتدبر أسباب غذائه وهي :

ـ الجاذبة ، وهي التي تجذب الغذاء .

ـ الممسكة ، وهي التي تمسك الغذاء .

ـ المغيرة ، وهي التي تغير الغذاء لتصبح قابلة لتغذية البدن .

ـ الدافعة ، وهي التي تدفع ما لا يحتاج إليه البدن إلى خارجه .

وقد واصل البلخي اتباع المنطق القائم على تحديد الأشياء بالعدد "أربعة" ؛ فأشار إلى أن عدد فصول السنة أربعة ، وأخلاط البدن أربعة ، وينقسم عمر الإنسان إلى أربعة أقسام وهي : الصبا والشباب والكهولة والشيخوخة . ولا يخفى أن المنطق الذي اتبعه البلخي قام على تصور مفاده أن الكون مكون من أربعة عناصر وهي : النار والماء والهواء والتربة . وبالتالي ، فإن جسم الإنسان مكون من هذه العناصر الأربعة . ولا يسعنا إلا القول بأن هذا المنطق قد تجاوزه الزمن مع الاكتشافات الحديثة في ميدان البيولوجيا والفسيولوجيا وغيرها من الميادين العلمية .

ولعلنا نعذر البلخي في اتباع هذا المنطق إذا علمنا أن اكتشاف الغدد وإفرازاتها (الهرمونات) ، ومعرفة تأثير الجينات (من الناحية الوراثية) في السلوك ، ومعرفة تأثير الجهاز العصبي في السلوك أيضاً لم يقع إلا مؤخراً . ورغم هذا فإننا نجد في كتب البلخي إشارات سريعة ربما كانت رائدة إلى تأثير الوراثة في الصحة البدنية ؛ فقد أشار إلى ذلك مثلاً عندما تحدث عن الأمراض البدنية حيث قال إن منها "ما يقع للإنسان بهيئة مزاجه وتركيب بدنه وفي أصل مولده فيصير كالطبيعة لكثرة ما يعرض له وما يعتاده منه" (ص٣٢٥) .

- تأثير البيئة في الطباع والأبدان:

بعد أن تحدث البلخي عن سعي الإنسان وبعض أصناف الحيوان لطلب الغذاء والتماس الأمن وتغيير المواقع الرديئة الأهوية والمياه مما يتطلب تغيير الأوطان في بعض الأحيان، انتقل ليتحدث عن تأثر الإنسان في طبعه بما يتنفسه من الهواء ويشربه من الماء (ص٣٥).

ولذا فهو ينصح الإنسان بالسعي و "الاحتيال" لإصلاح الماء الذي يشربه والهواء الذي يتنفسه قدر الإمكان. وقد تعدّ هذه الإشارات الذكية من طرف البلخي تمهيداً لما يسمى حديثاً بعلم النفس البيئي[١]؛ فقد أوضح البلخي أن الرياح أقوى المؤثرات البيئية تأثيراً في أجسام الحيوان والإنسان بل والنبات أيضاً؛ فقال في ذلك: " . . ويبلغ من قوة تأثيرها فيما تلاقيه وتهب عليه أنها تغير طباع الحيوان في التوليد من الأذكار إلى الإناث فقد وجدت فيما جرب واعتبر أن كثيراً من الرياح الشمالية والجنوب[٢] إذا دام هبوبها على مواضع توالد الحيوان أنها تجعل نتاجها مرة في الأكثر ذكورة ومرة إناثاً. وكذلك تأثيرها في أجسام الناس وقواهم وألوانهم فإن منها ما يرخي الأبدان ويغيرها ويغير الألوان إلى الصفرة ويحيلها. ومنها ما يصلب الأبدان ويشدها ويجعل الألوان مشرقة نيرة وكذلك فعلها وتأثيرها في كل شيء تلاقيه من أجسام الحيوان والنبات. . " (ص٤٠-٤١).

وواصل البلخي بعد هذا شرح تأثير مختلف أنواع الرياح في الجسم والنفس مثل الصبا والنسيم، ثم انتقل إلى شرح تأثير الشمس في النفس والبدن في مختلف أوقات النهار. ومن ذلك تأثيرها في النشاط البدني في

(1) Environmental Psychology

(٢) كذا في الأصل، والمقصود الجنوبية.

الصباح وغيره من الأوقات. وقد أكد ذلك بقوله " . . ومن أجل ذلك جرت العادة من الناس بأن يجعلوا افتتاح الأعمال النفسانية والجسمانية في أول النهار أو مع طلوع الشمس وإقبالها لكمال القوة ووفور النشاط في ذلك الوقت ولأن الإنسان كأنه يستقبل حياة جديدة من العالم لأن ذلك الوقت هو شباب العالم كما أن أول عمر الإنسان شبابه فكل ما عمل في ذلك الوقت من فعل نفساني أو جسماني وجد أقوى وأكمل وأتم وأفضل . . . " (ص٤٣-٤٤).

أما تأثير أنواع الأهوية (الهواء) - الذي يتنفسه الإنسان في بدنه ونفسه - فشيء لم يغفل البلخي عنه أيضاً حيث أشار إلى ضرورة اتخاذ المساكن التي تمكنه من تجنب الهواء الملوث؛ وذلك لأن تكدر الهواء الذي يتنسمه الإنسان يؤدي به إلى فتور جسمه واسترخائه وثقله بل وتتجاوز مضرته الأبدان إلى الأنفس فيؤثر سلبيا في قوى الحفظ والفهم ويكسبهما ضعفاً وبلادة (ص٤٥).

ولم يكتف البلخي بالتشخيص بل تعدى ذلك إلى التوصيف (تقديم وصفة طبية) حيث نصح بضرورة اتخاذ المساكن الأنقى هواء؛ وذلك بتفضيل الأماكن العالية على الأماكن المنخفضة في سكناه ومجلسه (ص٤٦).

ونصح البلخي الإنسان أيضاً بالاحتراز من الحر والبرد الشديدين لما لهما من تأثير على صحة البدن؛ فقرر: "فالواجب على الإنسان أن يتوقى أذى الحر المفرط والبرد المفرط على بدنه في ظاهره وباطنه لأن أكثر الأعراض التي ترد على الإنسان من خارج فيؤذيه ويسقمه إنما هو من قبل غلبة الحر أو البرد على الهواء المحيط به الذي يتنسمه ويتقلب فيه . . . " (ص٤٨).

وبعد ذكر تأثير هذه العوامل البيئية، انتقل البلخي إلى الحديث عن تدبير الغذاء؛ ففصل القول في أنواع اللحوم وطعومها ومدى صلاحيتها للهضم، وفي أصناف اللبن، وفي فوائد البيض، وفي أنواع الحبوب، وفي أصناف البقول، وفي صنعة الطعام، وفي أوقات المطعم وتقدير الطعام، وأصناف الحلوى، وفي تدبير الشراب، وفي أنواع المشمومات ومضارها ومنافعها، . . . إلخ.

وتحدث البلخي عن تأثير الغذاء في البدن؛ فأورد مثلاً أن رجال الحرب (العساكر) يغذون "بالخبز الفطير واللحم المشوي الذي لم يبالغ في إنضاجه والشراب الصلب القوي ليجفف ذلك أبدانهم ويولد فيها لحماً صلباً مكتنزاً غير رهل ولا مسترخ يصلح للبطش واحتمال الآلام. فأما أصحاب الدعة والنعمة فيجب أن يكون التدبير في غذائهم ضد هذه التدبير. . " (ص٩٦).

أما المشمومات وأنواعها وتأثيراتها المختلفة في الأبدان والأنفس؛ فقد خصص البلخي لها باباً رائعاً حيث قال عنها: "فإن منها ما يدخل في أنواع الغذاء وهو الشيء الطيب الرائحة التي تستمتع به حاسة الشم وتستلذه وهو الذي يقع في باب حفظ الصحة، ومنها ما يدخل في الدواء وهو الكريه الرائحة الذي تنفر منه الطبيعة. وللمشموم تأثير عجيب في الأبدان والأنفس غذاءً كان أو دواءً يدل على ذلك فعل الأدوية التي تهلك رائحتها إذا شمها الإنسان أن تسدره أو تهوسه أو تصدعه فبحسب شدة ضررها إذا ضرت تكون منفعتها إذا نفعت ومعونتها الطبائع الضعيفة إذا قويت بها في الأمراض الحادثة" (ص١٦٢).

ونلاحظ في حديث البلخي عن المشمومات، وتأثيرها السلبي في البدن والدماغ إلى حد الإضرار بالإنسان أنه قد تعرض لقضية الإدمان بصفة غير

مباشرة؛ وفسرها تفسيراً جيداً حيث قال في هذا المعنى: "فإذا استدام الإنسان تشمم أصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من أن يؤثر في دماغه وقوى بدنه تأثيراً يعود بالضرر عليه، والآخر أن حاسة الشم إذا انغمست في الروائح الطيبة كلت وفترت اللذة منها وصار الإنسان بالإدمان منها في محل الأخشم الذي لا يجد الرائحة البتة، ويعتبر ذلك من حال العطارين الذين يعالجون صنعة الطب فإن حواسهم تمتلئ من الروائح حتى لا يكاد أحدهم يجد لشيء منها رائحة، وهكذا حال الذين يدمنون شم الروائح المنتنة من الدباغين وغيرهم" (ص١٦٥).

- **تأثير النوم في البدن:**

بعد أن أشار البلخي إلى أن النوم حاجة ضرورية للإنسان وأنه لا بقاء له دونها، سجل الأعراض الخطيرة التي تنجم عن عدم النوم (الأرق) أو ما سماه البلخي بالسهر المفرط؛ فأكد ذلك في قوله: ". . فمتى عدم النوم أصلاً فنيت في آخر الأمر حركاته وجفت رطوبته. ومن الدليل على ذلك الأعراض الردية التي تعرض للإنسان متى أصابه سهر مفرط من ذبول الأعضاء وقحول الجلد وغؤور العين وفتور النفس والعلامات المنكرة التي يعلم أنها إن دامت بالإنسان ولم يسترح منها إلى أن تسرع في إهلاكه" (ص١٦٨).

وكما يؤثر النوم أو عدمه في البدن، فإن نوع البدن، وعمر الإنسان، وجنسه يؤثر أيضاً في النوم. وقد قرر البلخي هذا المعنى في قوله: ". . وكل من كان أرطب بدناً كان النوم عليه أغلب وكان حظه منه أكثر، ومن أجل ذلك صار نوم الصبيان أكثر نوماً من الشبان لغلبة الرطوبة على أجسادهم، وكذلك النساء أكثر نوماً في الحكم الأغلب من الرجال لكثرة الرطوبة في أجسادهن وكذلك المشايخ أكثر نوما لهذه العلة إلا أن رطوبتهم ليست بأصلية عارضة ولذلك يضعف نومهم ويكون أكثر نعاساً لا نوماً يستثقلونه. ومن أجل ذلك

أيضاً صار أصحاب المرة الصفراء وذووا الطبائع اليابسة أقل نوماً من الذين يغلب عليهم الرطوبة" (ص١٦٩).

وانتقل البلخي بعد ذلك إلى شرح كيفية حدوث النوم، فلم يوفق في ذلك حسب ما توصل إليه العلم حديثاً؛ إذ يعدّ حدوث النوم نتيجة ارتفاع البخار الرطب "من الجسد إلى الرأس فيملأ تجويفه ويرطب أعضاءه فيسترخي ويحدث النوم فمادة النوم من الرطوبة" (ص١٦٩).

- الحياة الجنسية:

أورد البلخي مفهوم الباه ويقصد به "الجنس"؛ وعدّه من القوى الأساسية للإنسان ويأتي في سلم الحاجات في الدرجة الثانية بعد الغذاء؛ فيصفه بأنه "حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للإنسان وسائر الحيوان الذي يكون بالتوالد وقوة الباه، وقوة الباه هي التي تتلو قوة الاغتذاء وبهاتين القوتين بقاء الإنسان وجميع الحيوان" (ص١٨١).

وكما أن الغذاء سبب النشاط، فإن الباه -كما أكد البلخي- سبب تناسل الإنسان ودوام العمارة والحرث والنسل. ويؤدي فقدان أحدهما أو كليهما إلى بطلان العالم. ورغم الحاجة الضرورية للجنس (الباه) والغذاء إلا أنه "يجب أن يكون الأخذ منهما باقتصاد وبقدر الحاجة ومبلغ الكفاية. وإذا وقع كل منهما (الغذاء والباه) مسروفاً فيه مفرطاً عاد بالضرر المؤدي إلى الهلاك والعطب..." (ص١٨٢).

وقرر البلخي أن الحاجة إلى الجنس خاضعة للفروق الفردية وليس لنصائح تعمم على جميع الناس، والمحك في تقدير ذلك هو: حاجة البدن (الدافع البيولوجي) والسن والرغبة.

وقد قال في هذا المعنى: "فالواجب في تدبير الغذاء والباه أن يعطي الإنسان بدنه من كل منهما قدر ما يحتاج إليه فإن من الناس من يضر به قلة الطعام إضراراً مؤدياً إلى علل من النحول والذبول وتسلط الحرارة، وكذلك منهم من يؤديه حبس فضلة المني وترك إخراجها إلى علل فظيعة. ومن أبين الدلالة على لزوم الحاجة إلى إخراج ما يجتمع منها ونفضه عن البدن ما نشاهده من أحوال المراهقين الذين يبلغون الحلم من الغلمان. . . ولقوة تأثيرها احتالت الطبيعة لإخراجها وتنقية البدن منها بالاحتلام في وقته. . "(ص١٨٥).

لاحظ كيف اعتمد البلخي على "المشاهدة"، واحتلام المراهقين كمبرر للدفاع عن رأيه في وجوب نفض المني وعدم إمساكه؛ إذ أن ذلك أصلح للبدن وأعود عليه بالصلاح (ص١٨٦).

- الضعف الجنسي:

بعد القول في "المزاج الذي يصلح للباه"، انتقل البلخي إلى الضعف الجنسي أو العنة، وعدّه مرضاً جديراً بالعلاج، واقترح لعلاجه نوعين من العلاج: نفساني وجسماني (ص١٩٢-١٩٤).

أ) العلاج النفساني:

ويعتمد هذا العلاج[1] كما أوضح البلخي على:

١- الإكثار من "اعتراض ذوات الصور المستحسنة من النساء، لأن ذلك مما يحرك شهوة الباه فإنه ليس شيء أبعث على الشهوة ولا أشد تحريكاً لها من نظر العين".

---

(١) هذا رأي البلخي، ولا يتفق وحكم الشرع.

٢- قراءة كتب الباه التي تشتمل على صفات النساء وخلقهن وأخبارهن وأشكال النكاح وما يجري بين الرجال وبينهن في أحوال الخلوة من أحاديث الغزل ومفاوضات ذكر الباه.

٣- استبدال المناكح؛ فإن لكل مستحدثة من الطرق لذة جديدة، والاستبدال من أعون الأشياء على تحريك هذه القوة من الإنسان لما عليه الطبع من حدوث الملل مما تطول به الأيام بملابسته وبمباشرته من الملاذ.

ب) العلاج الجسماني:

١- العلاج بالغذاء والأشربة، ويكون ذلك باستعمال الأغذية والأشربة الحارة الرطبة؛ وهي أصلح من استعمال الأدوية.

٢- العلاج بالأدوية: وهي وإن كانت تساعد على تقوية الباه إلا أنها ذات انعكاسات سلبية على قوة أبدان مستعمليها مما يؤدي إلى ضعف القوة الجنسية. ولذا نصح البلخي بأن يكون القصد في إمداد هذه القوة بالأغذية دون الأدوية.

وبالإضافة إلى اقتراح هذه الطرق العملية في العلاج -وقد سبق بها البلخي رواد العلاج الجنسي- تطرق البلخي إلى تأثر الباه بمراحل العمر وبفصول السنة، وبساعات الليل والنهار وتأثير ذلك في "نجابة المولود وصحته وقوى نفسه" (ص١٩٧).

واختتم البلخي هذا الباب بالتأكيد على أن قوة الباه قد "ركبت في الإنسان في بدء الخلق للتوليد لا لقضاء اللذة" (ص١٩٧). وهذا القول وإن كان وجيهاً إلا أنه لا يمنع من القول بأن الجنس يحقق الجمع بين اللذة الشخصية، والتوليد للحفاظ على النسل.

ومما يعدّ رائداً في موضوع علاج الاضطرابات الجنسية - في فكر البلخي - هو الجمع بين العلاج النفساني والجسماني في علاجها علاجاً عمليّاً؛ أي سلوكيّاً. ولم نر دراسات غربية جدية في هذا المجال إلا بعد الخمسينيات من القرن العشرين.

والملاحظ أن منشأ هذه الاضطرابات غالباً ما يكون ذا أساس نفساني؛ أي أن العامل النفسي هو العامل المتغير، والعامل الجسمي هو المتغير التابع.

ويلاحظ أن البلخي قد أهمل علاج هذه الاضطرابات عند النساء ولم يشر إليه بينما تصيب هذه الاضطرابات الذكور والإناث على حدٍّ سواء.

- الحمام والنظافة:

بعد الحديث عن الجنس انتقل البلخي إلى "الاستحمام" و "فضل الحمام" ومنفعته في مصلحة الأبدان وحفظ الصحة، واستعمال الحمام الحار في العلاج. وأوضح البلخي أن استعمال الحمام يؤدي إلى تنقية البدن من الداخل والخارج، ويؤثر في الحالة النفسية للإنسان؛ وتنشأ عن ذلك "لذة نفسانية" و "طيب نفس" و "انشراح صدر" و "حدوث السرور"، والجمع بين اللذة الجسمانية واللذة النفسانية؛ وهذه فضيلة من فضائل العلاجات؛ فهو لذة وعلاج (ص١٩٩-٢٠٠).

ولم يغفل البلخي الحديث عن "الحالات التي يجب أن يتفقدها الإنسان لدخول الحمام" لكيلا يصاب بالضرر كحالة الامتلاء من الطعام والشراب أو عقب جماع متعب، أو بعد الفصد والحجامة أو بعد أخذ الأدوية المسهلة المنحية على قوى البدن ولا عقب حركة سير أو مشي متعب من غير أن يسكن البدن براحة أو بنومة أو بعد هيجان الأعراض النفسانية كالغضب أو الفزع أو

الجزع أو الغم المفرط أو الخوف المقلق، فإن دخول الحمام في هذه الحالات مذموم (ص٢٠٦).

ونصح البلخي بعدم الاستعمال الدائم للحمامات الحارة بل ينبغي استعمالها بصفة غير دائمة وعند الضرورة كأحد أسباب العلاج؛ ذلك لأن الإدمان على دخول الحمام بصفة دائمة مما يكسب الجسم رخاوة وضعفاً. وأنهى قوله بتقرير فائدة عامة وهي أن "كل ما يتعاطاه الإنسان من مرافق البدن التي يستلذها على غير شهوة فإنه لا يكاد يجد له منه موقعاً في الانتفاع به. وهذا حكم مطرد في جميع اللذات المحسوسات" (ص٢٠٨).

- الرياضة:

قرر البلخي أنه من المصلحة الطبيعية للإنسان أن يتحرك وينتقل من مكان لآخر لحفظ صحته، وينبغي للإنسان أن "يعلم أن الحركة إذا أفرطت ودامت أتعبت البدن وسخنته تسخيناً وآلمته إيلاماً مقلقاً وأدته في آخر ذلك إلى انحلال القوى وانهداد الأركان، وأن السكون إذا دام وأفرط أحدث في البدن استرخاء وكسلاً وثقلاً وجمع فيه رطوبة يتمكن معها العفونة إذا تطاولت بها المدة وإذا عفنت ولدت الأمراض والعلل. . . " (ص٢١٠).

وربط البلخي بين عدم الحركة عند ذوي النعمة والرفاهية، وإصابتهم بالأمراض المزمنة المعطلة للجوارح مثل النقرس وغيره. واقترح البلخي أن أفضل الحركات التي يستعان بها في حفظ الصحة حركة المشي لأن كلا من أجزاء البدن يتحرك بحركة المشي فيصيبه حظ منها، وركوب الخيل وألعاب الفروسية (ص٢١٣).

وربط البلخي بين مقدار الحركة وقدرة الإنسان؛ ويكون ذلك بمراعاة

الفروق الفردية. وقرر أن أحسن الأوقات للرياضة هو أول النهار. وينبغي للإنسان أن يتجنب الحركة عند الامتلاء بالطعام وعند اشتداد الحر، وعند اشتداد البرد.

وبالإضافة إلى الرياضة، فإن البلخي يوصي بتعهد البدن بدلكه وغمزه في أوقات الحاجة كالدخول إلى الحمام وبعد الرياضة التي يحصل منها تعب أو عندما تصاب أعضاء منه بالفتور والتكسر في الظهر والورك والمفاصل. فقد أشار البلخي إلى أن الدلك يسخن الجسم فتنفتح له مسام الجلد مما يسهل خروج الفضول (الأبخرة) من الجسد. ويحصل جراء ذلك لذة مثل اللذة التي يجدها من حك الجلد (ص٢٢١).

- تدبير السماع[١]:

أكد البلخي أن مرتبة السماع تقترن بمرتبة الشراب والطيب في اللذة. وقد أخر الحديث عنه لأن السماع "ليس هو من المصالح البدنية المحضة بل هو بأن يقع في مصالح الأنفس أولى منه بأن يقع في مصالح الأبدان، وذلك لما نجده تؤثر فيها من الآثار العجيبة بهزها وتحريكها حتى تحوجها مرة بفرط الإطراب وأخرى بفرط الإشجاء إلى هيئات عجيبة وأريحيات مغيرة للإنسان عن الحالات التي تتقدمها على أنه وإن كان أبلغ تأثيره في النفس فليس يخلو من أن يكون له في مصالح الأبدان ومنافعها حظ وافر" (ص٢٢٥).

وأورد البلخي أمثلة لتأثير السماع في حفظ الصحة وفي إعادتها. أما في حفظ الصحة فيضرب مثلاً لذلك استعمال السماع عند الأكل والشرب حيث يكون ذلك للإنسان أهنأ وأمرأ، وأنجع وأعمل في إنماء الجسد وحسن تغذيته.

(١) هذا أيضاً من القضايا التي قد لا يتفق فيها مع رأي البلخي.

وأما استعمال السماع لإعادة الصحة، فلأنه مما جرت به عادة "الحكماء وقدماء الأطباء من مداواة كثير من الأعلاء بإسماعهم أصواتاً لذيذة كانت تقوي متنهم وتطيب أنفسهم وتخفف عليهم آلام العلل والأسقام" (ص٢٢٦). ومايزال العلاج بالموسيقا متبعا إلى الآن في بعض المصحات النفسية والمستشفيات.

- تدبير إعادة الصحة:

خصص البلخي الباب الأخير من كتابه الأول (المقالة الأولى) لسبل المداواة والمعالجة. وقرر أنه مهما بالغ الإنسان في تدبير حفظ الصحة (الوقاية) لبدنه فليس يخلو مع ذلك من أن تعرض له أعراض يخرج بها من هيئة الصحة إلى هيئة المرض. ويرجع ذلك "إما لسوء المزاج الذي يقع في طباعه في أول الخلقة وإما لخطأ يكون منه في تدبير مطعمه ومشربه ومنكحه وغير ذلك من مرافق حياته وإما لآفة تناله من طبائع فصول السنة مثل الأوباء والأمراض التي تحدث فيها فتغير الأمزجة وتكثر العلل والأسقام.." (ص ٢٣٢-٢٣٣).

وقد تشدد البلخي في استعمال الأدوية، ولا ينصح بالالتجاء إليها إلا عند الضرورة القصوى؛ وذلك "لأن الأدوية كلها أشياء مضادة لطبائع الإنسان فهي تنفر عنها كما أن الأغذية أشياء مشاكلة لها فهي تميل إليها.." (ص٢٣٣).

وبعد هذا، أشار البلخي إلى أن أصناف المداواة ثلاثة وهي: التسكين والتقوية واستفراغ الفضول من البدن بإخراج الدم وشرب الأدوية المسهلة المنقية. أما التسكين فهو قمع الأوجاع من برودة وحرارة، وأما التقوية فهي إعانة العضو الضعيف بالأدوية بما يقويه على فعله وترده إلى طبيعة الاعتدال (ص٢٣٨).

والملاحظة العامة التي قد يخرج بها قارئ الكتاب الأول للبلخي هي أن هذا الأخير وإن تأثر بنظرية العناصر الأربعة، والطبائع الأربعة والأخلاط الأربعة التي وضعها الأطباء اليونانيون، فإنه قد تطرق إلى باب مهم في الصحة الجسمية وهو "الوقاية".

وتعدّ الوقاية الآن تخصصاً في الطب الحديث ويسمى "الطب الوقائي". ويعدّ البلخي سبّاقاً في هذا المجال حيث أكد أفضلية الوقاية عن العلاج، كما كان له السبق في ربط "التدبير الجسماني" بـ "التدبير النفساني" مما سأتعرض إليه بالتفصيل عند الحديث عن الجانب الوجداني كما عرضه البلخي في مقالته الثانية (الكتاب الثاني).

٢- الجانب الروحي.

الملاحظ أن البلخي لم يول الجانب الروحي أهمية كبيرة كما أولاها للجوانب الجسمية والوجدانية والعقلية والسلوكية.

ولعل هذا الإهمال النسبي للروح راجع إلى تأثر البلخي بمدرسة المعتزلة التي يؤمن أغلب أصحابها بكون النفس (الروح) جسم مادي، أو عرض من جواهر مادية، وليس الروح جوهراً مستقلاً عن البدن، ومتميزاً عنه[١]. وقد نسب الدكتور عرفان هذا الموقف الذي تبناه جمهور المتكلمين المسلمين فيما يتعلق بالنفس إلى تأثرهم بالفلسفة اليونانية (الرواقية) التي امتازت باتجاهاتها المادية[٢].

ومما ينبغي استدراكه والتنبيه إليه هو أن البلخي ممن يؤمنون بأن الإنسان مركب من بدن ونفس؛ وقد أشار إلى ذلك في كل من مقدمة المقالة الأولى،

(١) فتاح، عرفان عبد الحميد: نشأة الفلسفة الصوفية وتطورها، ط٢، بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٩٣م، ص٩٩.

(٢) المصدر نفسه، ص٩٨.

ومقدمة المقالة الثانية. ولكن إدراك وفهم خصائص النفس هو الذي اختلف ومايزال فعلاً يختلف من مدرسة لأخرى. وسنرى عند التعرض للجانب الوجداني في فكر البلخي كيف أنه انتقى أعراضاً نفسانية ألصق بالبدن كالغضب والخوف والحزن، وتفادى الخوض في الجوانب الروحية والغيبية إلا لماما.

ولا يعني هذا القول أن البلخي لايؤمن بالغيب أو بالجانب الروحاني؛ إذ بدأ كتابه وأغلب فصوله بذكر الله تعالى، وبالإشارة إلى أن الله تعالى هو الذي ركب في بدن الإنسان مختلف الأعضاء والأخلاط. ويتضح ذلك عند ربطه الجانب العقلي وخاصة قوة التمييز بالجانب الغيبي (قدرة الله تعالى)، كما يتبين ذلك عند إشارته لتأثير الشيطان في الجانب الانفعالي للإنسان مما سيشار إليه لاحقاً في محله.

٣- الجانب العقلي.

أشار البلخي في الباب الثاني من المقالة الأولى في "تدبير البدن" إلى أن آلات الحواس الأربع وهي البصر والسمع والشم والذوق قد ركبت في رأس الإنسان، كما أشار إلى أن الدماغ معدن أو مركز الحس. والملاحظ أن "تدبير البدن" و"تدبير النفس" اللذين اقترحهما البلخي قائمان على الملاحظة (المشاهدة بتعبير البلخي)، والاستقراء (التجربة)، والاستنتاج المنطقي، أو ما سماه البلخي التأمل والاعتبار والتجربة.

وقد بدأ البلخي مقدمة كتابه بالإشارة إلى قوة التمييز التي خص الله بها الإنسان حيث قال: "إن الله جل ذكره خص الإنسان بقوة التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار فيجتنبه ليكون ذلك سبباً إلى صلاح معاشه ومعاده

ودريعة إلى إحراز عاجله وأجله وآلته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه وبدنه. . . " (ص٢).

وأضاف البلخي بعد ذلك في المقدمة نفسها ـ كما أوردنا سابقاً ـ بأنه لا ينبغي للإنسان "أن لا يفيت[١] نفسه حظاً من العلم بالأشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها إلى صلاحهما وأن يجعل ذلك من أهم أموره إليه وأولاها بأن يقصر عنايته عليه. . " (ص٢-٣). وفي هذا إشارة إلى أهمية تحصيل العلم والمعرفة في تدبير البدن والنفس، ولا يكون ذلك إلا بالعقل.

وأورد البلخي الجانب العقلي في كتابه أحياناً كمتغير مستقل يؤثر في متغير آخر مثل الجانب الوجداني، كما أورده كمتغير تابع يتأثر بدوره بالجانب الوجداني مثلاً.

فمن الأمثلة التي تصور الحالة الأولى قول البلخي: ". . وذلك مثل تفكير الإنسان في الهرم والفناء فإنه إذا أخطرهما بباله اغتم. . . " (ص٣٠٤) وقوله: ". . وللجهل بمائية[٢] الشيء في اختلاف الخوف إلى الإنسان وللعلم به في دفعه ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم وذلك أنا نرى الجاهل لماهية الشيء الذي يهول النظر أو السمع يناله من روعه ما لا ينال العالم بعلة ذلك الشيء. . " (ص٣١٢).

وقوله: ". . . ومنها أن يفكر في أن إسلام النفس إلى الحزن والجزع في النوازل والحوادث من فعل أهل الخور والفشل الضعاف الطبائع كالنساء والصبيان. . " (ص٣٢٠).

وقوله في علاج الحزن المعروف السبب: ". . وأما التي من داخل فأبواب

---

(١) كذا في الأصل، والمقصود يفوت

(٢) كذا في الأصل. والمقصود ماهية

س الفكر يروض بها الإنسان نفسه . فمن تلك الأبواب أن يفكر فيما يمكن أن يعقبه[1] الحزن المفرط من علة بدنية ترجع بأعظم الضرر عليه . . " (ص٣١٨).

أما الأمثلة التي تصور الحالة الثانية؛ فهي نموذج لكيفية تأثير الجانب الوجداني (الانفعالي) في البدن، وفي العقل حيث وصف البلخي ذلك وصفاً دقيقاً بل وصفاً رائداً حيث قال: " . . فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف وذلك أن الجزع إنما هو شدة الخوف والجزع عرض يؤثر في الإنسان آثاراً موحشة من الإقلاق وإعدام الصبر حتى يتخيل الذي يغلب عليه هذا العرض في عين الناظر إليه بأوجس هيئة، ويقدم على أفعال تحاكي الجنون من مثل لطم الوجه ونتف الشعر والصراخ وتمزيق الثياب وأمور ليس لها نظائر دالة على ارتفاع حكم العقل والحياء عن صاحبها وكثيراً ما يؤدي ذلك متعاطيه إلى علل بدنية تهتاج به وتثور في تلك الحال حتى يصعب عليه تلافيها ويشتد عليه معالجتها" (ص٢٩١-٢٩٢).

ومن الواضح أن هدف البلخي من وضع كتابه هو شرح سبل الوقاية وحفظ الصحة الجسمية والصحة النفسية، وشرح التكامل الموجود بين البدن والنفس والعقل (الفكر)، وليس التعرض إلى قوى الإنسان العقلية وغيرها، وشرحها بالتفصيل.

والجدير بالملاحظة أن البلخي عادة ما يستعمل مفهوم (الفكر بالمفرد والجمع) للإشارة إلى الجانب العقلي أو المعرفي بدلاً من استعمال مفهوم (العقل) مثلاً؛ ولعل ذلك راجع إلى أن مفهوم الفكر أقرب إلى الجانب العملي (السلوكي) من مفهوم (العقل) الذي يعدّ مفهوماً فلسفياً مجرداً. ولا

(١) في الأصل «أن لا يعقبه» وهو سهو من الناسخ.

يخفى أن (التفكير) موضوع أساسي من مواضيع علم النفس الحديث سواء كان ذلك في إطار علم النفس العام أم في علم النفس المعرفي.

٤- الجانب الوجداني.

ليس من المبالغة القول إن البلخي من الرواد الذين تحدثوا عن الصحة النفسية، وعن مدى تأثر هذه الصحة بالجانب الانفعالي للإنسان بالإضافة إلى الجانب العقلي (الإدراك) أو ما سماه البلخي بالتفكير. كما يمكن عدّ البلخي من الرواد الذين اهتموا بالوقاية في مجال الصحة النفسية حيث خصص الباب الثاني من المقالة الثانية لتدبير حفظ صحة الأنفس.

أما العلاج النفسي، فقد خصص له الباب الثالث من مقالته "في تدبير إعادة صحة الأنفس إذا فقدت" بينما خصص الباب الرابع لذكر الأعراض النفسانية وتعديدها. وبعد ذلك، لجأ البلخي إلى الحديث عن الانفعالات الشديدة التي تعرض للإنسان، وإلى كيفية تدبيرها أو علاجها على النحو التالي:

١- في تدبير صرف الغضب وقمعه.

٢- في تدبير تسكين الخوف والفزع.

٣- في تدبير دفع الحزن والجزع.

٤- في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس.

وينبغي أن نلاحظ أن الكتاب الثاني للبلخي كله مخصص للحديث عن هذه الانفعالات الأساسية، وكيفية وقاية الإنسان من أخطارها، وعلاجها عند وقوعها. والملاحظة الثانية، تتمثل في اختلاف البلخي عن باقي العلماء المسلمين في دراسة هذه الانفعالات. فقد تعرض لها البلخي بوصفها انفعالات طبيعية تحدث لكل إنسان فاقترح لها أساليب للعلاج من الناحيتين:

السلوكية والمعرفية، بينما نظر إليها العلماء الآخرون مثل ابن مسكويه والغزالي من الناحية الأخلاقية البحتة، واقترحوا لها علاجاً أخلاقياً قد يكون مثالياً في بعض الأحيان.

وعليه، فإن البلخي قد نأى بهذا الموضوع بتناوله الجديد عن ميدان الفلسفة والأخلاق، وتناوله من زاوية جديدة لم يسبق إليها. وهذا ما قرره البلخي نفسه في مقدمة مقالته الثانية حيث قال: ". . على أن الكلام في هذا الباب أمر لم تجر عادة الأطباء بذكره وإيقاعه في الكتب التي كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الأبدان ومعالجات العلل العارضة لها، وذلك لأن القول ليس هو من جنس صناعتهم و لأن معالجات الأمراض النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد وسقي الأدوية وما أشبههما من وجوه المعالجات" (ص٢٧٢).

ورغم هذا الموقف التقليدي من الأمراض النفسانية من طرف الأطباء إلا أن البلخي لم يتوان في الدفاع عن رأيه المتمثل في ضرورة "إضافة تدبير مصالح الأنفس إلى تدبير مصالح الأبدان" إذ هو "مما تمس الحاجة إليه ويعظم الانتفاع لاشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس. ." (ص٢٦٢-٢٧٣). والمنهج الذي اتبعه البلخي هو المنهج المستعمل في إطار العلوم الاجتماعية الحديثة والتي تهتم أساساً بوصف وتشخيص الواقع كما هو كائن وليس كما ينبغي أن يكون.

وقد وفِّق البلخي في اختيار الأعراض النفسانية القابلة للبحث القائم على المشاهدة. ووصف هذه الأعراض بأنها ". . الأعراض التي تحدث وتزول لأنها هي التي تتصل أسبابها بأسباب البدن فتقلقه وتغيره أو تؤثر فيه آثاراً كثيرة ما ترجع بالضرر عليه، فقد علم أن لكل واحد من هذه الأعراض النفسانية تأثيراً في البدن تغيره تغييراً ظاهراً قوياً وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في

الأحيـان (كـذا في الأصل) من الاختـلاط والارتعـاش للبـدن واصـفـرار اللون. . . " (ص٢٨٨).

ومن الأمور الجديرة بالاهتمام أيضاً في تناول البلخي هو تركيزه في كل من المقالتين: الأولى والثانية على أساليب حماية البدن والنفس من مختلف الأعراض والأمراض؛ وهذا تناول يعتمد أساساً على دراسة وفهم سبل الوقاية في مجاليْ الصحة الجسمية والنفسية.

ورغم اقتناع النفسانيين حديثاً بهذه النظرية التي تنظر إلى الإنسان نظرة تتكامل فيها الجوانب البدنية بالجوانب النفسانية والتي تسمى الآن النظرية "النفجسمية" إلا أن بعض الأطباء لا يكادون يعيرون أهمية للجوانب النفسانية عند تشخيص الأمراض البدنية أو عند وصف العلاج. وهذا ما يجعلنا ننادي بأعلى صوتنا أن العلاج الطبي الحديث يفتقر إلى الجانب الإنساني، ومراعاة الجانب النفساني في التشخيص والعلاج. وتتطلب هذه المراعاة معرفة الجوانب النفسية، والنظر إلى الإنسان نظرة تكاملية؛ أي النظر إلى الإنسان بوصفه وحدة واحدة تتكامل فيها الجوانب الجسمية والروحية والعقلية والوجدانية والسلوكية.

ويلاحظ المتأمل في فكر البلخي من خلال كتابه مصالح الأبدان والأنفس أنه قد ركز أساساً على جانبين فقط من جوانب الشخصية وهما الجانبان: الجسمي والوجداني؛ هذا الأخير الذي سماه البلخي بالنفساني.

وفيما يأتي عرض لأهم الانفعالات التي ذكرها البلخي وشرحها في إطار منهج يقوم على دعامتين:

- الأولى وتتمثَّل في حفظ الصحة النفسية.
- الثانية وتتمثَّل في إعادة الصحة النفسية عند اختلالها واضطرابها.

أ- تدبير صرف الغضب وقمعه:

وضع البلخي انفعال "الغضب" في مقدمة الأعراض التي يجب الحديث عنها، ويبرر ذلك بقوله: ". . وذلك أنه عرض كثير ما يعتري الإنسان ويناله أذاه حتى ربما عرض له في أوقاته المتقاربة من أيامه . . . " (ص٢٩٣). ويرجع سبب حدوث وتكرار هذا العرض إلى الاختلاط بالناس من مختلف الفئات، والتعرض إلى سوء أدبهم أو قلة طاعتهم لا سيما إذا كان الإنسان بطبعه ضجوراً قليل الاحتمال سريع الاهتياج.

ونلاحظ هنا أن البلخي قد عزا الغضب إلى عوامل خارجية وداخلية؛ وهذا التناول جديد في إطار علم النفس الحديث ضمن ما يسمى بنظرية "العزو" (Attribution).

وللتغلب على الغضب أو قمعه بلغة البلخي، ينبغي للإنسان أن يتبع أسلوبين أحدهما يعتمد على تجنيد قواه الداخلية، والآخر هو الاستعانة بمصدر خارجي.

١- الاستعانة بمصدر داخلي: ويعني بها البلخي "الحيل من الفكر التي يعدها ليخطرها بباله فيتعظ بها فمنها أن يفكر في وقت سكون نفسه وعدم قوة الغضب أنه عرض إن لم يبادر في أول اهتياجه بضبط نفسه عنه وتركه يتمكن منه لم يقدر بعد ذلك على تلافيه وفاته أمره وخرج الأمر من ملكه" (ص٢٩٥).

٢- الاستعانة بمصدر خارجي: وهي المعونة التي يحصل عليها الإنسان من الأتباع والمحيطين به في شكل موعظة أو نصيحة لتفادي عواقب الغضب الخطيرة. ويضرب البلخي مثلاً لتأثير العامل الخارجي في تسكين الغضب بغليان القدر الذي يصب فيه ماء بارد فيسكن فورانها (ص٢٩٥).

وضرب البلخي مثلاً لهذا النوع من المعونة بالمبادرة إلى إطفاء النار عند بدء اشتعالها، وعدم الانتظار حتى يشتد لهيبها، ويستعر أوارها مما يصعب الأمر حينئذ.

ومما ينبغي للإنسان أن يفكر فيه حتى يتغلب على الغضب العواقب السلبية التي تصاحب الغضب والتي تؤثر سلباً في البدن كالغيظ والارتعاش والقلق، والتي قد تهيج فيه أمراضاً يصعب عليه علاجها. وعليه، فلا يرضى الإنسان لنفسه بأن يكون من حيث يقصد شفاء غيظه، مما يؤدي إلى الشعور بألم أكبر من الألم الذي غضب من أجله؛ ويتمثل هذا الألم في الشعور بالحسرة والندامة إلى جانب الإصابة بالأمراض البدنية. ولتفادي ذلك ينبغي للإنسان أن يتثبَّت في أمره، وأن يكون على علم ووعي بأفعاله قبل الإقدام على أي فعل قد يورثه ندماً، وضرراً في دينه ودنياه.

ومن الأمور التي يستعان فيها في هذا المجال أن يفكر الإنسان في فضيلة الحلم وموقعه من الفضائل الإنسانية وأنها من أشرف المناقب التي ينال بها الثناء وجميل الذكر (ص٢٩٨).

ولكن، كيف يغير الإنسان الأمور التي تثير غضبه، وكيف يتعامل مع المحيطين به؟

تطرق البلخي إلى هذه المسألة التي تعدّ من قضايا التفاعل الاجتماعي بوضوح كبير؛ حيث بيَّن ضرورة أن يفهم الإنسان أنه "لا معنى" للغضب الذي يصبه على أتباعه وعلى من حوله بحيث يؤدي ذلك إلى التغيظ وإيذاء النفس بل ينبغي له أن ينتظر فتور غضبه وسكونه ثم "يفكر فيما أنكره ممن أغضبه وينظر إليه بعين الإنصاف فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق وبقدر ما يجب" (ص٣٠٠). نلاحظ أن البلخي يوجه اهتمام الغاضب إلى السلوك

الذي ينبغي معالجته وليس للشخص. وفي هذا التوجيه عين الصواب في التفاعل الاجتماعي وخاصة في إطار بناء العلاقات الإنسانية؛ حيث ينبغي التركيز على نقد الفعل المذموم أو غير المرغوب فيه الذي أثار الغضب بدلاً من توجيه اللوم أو التوبيخ أو النقد للشخص نفسه (نقد أو مهاجمة خصائصه الجسمية أو النفسية مثلاً).

وأوضح البلخي أن اتباع هذا الأسلوب في تسكين الغضب يؤدي إلى تحقيق أمرين: أولهما تحصيل رتبة الحلم، وثانيهما بلوغ المراد في التغيير والإنكار.

ومن الأساليب التي اقترحها البلخي أيضاً لتسكين الغضب التفكير بأن خطأ الأتباع والأشخاص المحيطين بنا في تعاملهم معنا إنما راجع لأحد السببين التاليين:

١- إما لتغلب الشهوة على الشخص إلى الحد الذي لا يستطيع فيه ضبط نفسه، فيقدم على ارتكاب الخطأ أو الذنب الذي يثير غضبنا.

٢- إما لتقصير تدعوه إليه شهوته ورغباته؛ وهذا أيضاً يثير غضبنا وسخطنا عليه.

وإذا كان الأمر كذلك؛ فينبغي للشخص أن يعلم بأنه لا يكاد أحد يسلم من الوقوع في أحد السببين المذكورين أعلاه. وهذا ما يدفع الإنسان أن يرحم الآخر ويعطف على ضعفه وتغلب شهواته عليه.

ومن الأمور التي تسكن فورة الغضب أيضاً أن يفكر الإنسان أن ما يسبب غضبه من مرؤوسيه والأشخاص المحيطين به لا يكاد نفسه يسلم منه. وأنه تبعاً لذلك يتعرض لغضب رؤسائه أو المحيطين به؛ فالتفكير بهذا الأسلوب مما يدفع عن الإنسان سورة الغضب وشدته.

ومن أسباب الاحتيال على دفع الغضب أيضاً أن يعمل الإنسان على ألا يقع بصره على من أغضبه فإن نظره إليه مما يزيد غضبه؛ ذلك لأن مرور الأيام على أمر ما مما يخلقه ويوهن قوته (ص٣٠٣).

ب- تدبير تسكين الخوف والفزع:

عدّ البلخي الخوف مقدمة للفزع وميز بين الخوف والفزع فعرف الفزع بأنه: "إفراط الخوف لأنه ليس كل ما يخافه الإنسان يبلغ به مبلغ الفزع وإنما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه أو يسمع به أو يقع بصره عليه من الأشياء المخوفة فيهوله حتى يؤديه إلى الفزع ثم لا يكون ذلك إلا من شيء يراه أو يتوقع نزوله من قرب... " (ص٣٠٤).

فالفزع حسب هذا التحديد إنما يقع إذا كان خوف الإنسان شديداً، وكان توقع حدوثه قريباً. وقد ميز البلخي أيضاً بين نوعين من الخوف (الفزع):

١- فزع طبعي؛ أي أنه من فعل الطبع؛ وهو الفزع الذي يعتري الإنسان على البديهة. ويرى البلخي أنه لا سبيل لعلاج هذا النوع من الخوف. ولا يتفق هذا الموقف مع أغلب نظريات علم النفس الحديث التي تعزو نشوء المخاوف إلى عوامل خارجية أكثر مما تعزوها لعوامل داخلية؛ وإن كان واطسن يعدّ الخوف من الانفعالات الأساسية التي تولد مع الإنسان.

٢- فزع عارض لأسباب خارجية؛ وهذا ما يمكن الاحتيال لدفعه وعلاجه.

- علاج الفزع:

سمى البلخي سبل معالجة الفزع بالحيل التي تقوم على رياضة النفس وتمرينها؛ وهو الأسلوب نفسه الذي تعتمده حديثاً المدرسة السلوكية-المعرفية

في علاج المخاوف وغيرها من الاضطرابات السلوكية؛ وإن كان أسلوب البلخي يختلف عن ذلك في كونه يعتمد أساساً على الوقاية بينما يأتي العلاج عنده في الدرجة الثانية.

وفيما يأتي الحيل التي اقترحها البلخي لدفع الفزع عن النفس، والتخفيف من مضاره:

١- أن يفكر الإنسان أن توقع المكاره ربما كان أشد من وقوعها؛ ذلك لأن المخاوف كما يقول البلخي أكثرها غير ضار، ولذلك يورد البلخي المثل القائل: أكثر ما تخافه لا يضرك... وقيل: أكثر الروع باطله.

٢- أن يفكر الإنسان أن المخاوف أو الأحوال المكروهة التي مرت به ـ بناءً على تجاربه الشخصية وتجارب الآخرين ـ قد قاسى منها عند توقعها وقبل وقوعها أكثر مما قاساه عند وقوعها ومجابهته لها. فعلى الإنسان أن يعلم "... أن أحواله فيما يستأنف من المخاوف التي تستقبله شبيه بأحواله فيما مر به منها. وكذلك يأخذ هذه العبرة من أحوال غيره في المكاره التي نالت أقواماً فاحتملوها وهان عليهم ما قاسوا منها فإنه يجد الحكم فيه مستمراً على جهة واحدة؛ فإن تفكيره في هذا الباب مما يعينه على صرف آفات الخوف عن نفسه" (ص٣٠٨).

٣- أن يعلم الإنسان أن تمكن الخوف الشديد من نفسه مما يحيره ويقلقه، ومما يمنعه من التصرف الحكيم، ودفع ما يخاف منه بفعالية. فعليه إذن أن يجتهد في ألا يمكن من نفسه شيئاً يكون هو سبب وقوعه فيما يخافه ويحذره.

٤- أن يجند الإنسان قوة الغضب لدفع آفة الخوف عن نفسه؛ وهو " أن

يفكر في أن إظهار الخوف والفزع من خور النفس وفشلها وأنه أمر خاص لضعاف الأنفس من النساء والصبيان وأشباههم فيغضب على نفسه يأنف لها أن توجد عند حضور المخاوف في مثل أحوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة ولا استقلال بالمكاره الواقعة والشدائد النازلة؛ فإنه لا سلاح للإنسان أبلغ في هذا الباب وأغنى من استعانة بقوة الأنفة. . " (ص٣٠٨-٣٠٩).

٥- أن يفكر الإنسان أن الشعور بالفزع إنما هو من فعل الطفل الذي لا يعرف حقائق الأشياء، ولم يجرب الحياة برؤية الأشياء التي تروعه رؤيتها، وسماع الأشياء التي يروعه سماعها. ومتى عرف الإنسان هذه الحقائق وجربها؛ فإن ذلك يقلل من فزعه من الأشياء التي يخافها الأطفال عادة.

وقد ضرب البلخي مثلاً لذلك بخوف الصبي الغرير الصغير الذي يفزع من ألوان وأصوات ليست ضارة وغير مخيفة في الواقع. ولكنه يخاف ويرتاع منها لجهله بتلك الأشياء. ومن أمثلة ذلك أيضاً الخوف من رؤية الجرحى والقتلى من طرف الأشخاص الذين لم يألفوا الحروب ومناظرها البشعة. ولكن إذا طالت ممارستهم للحروب قل ارتياعهم بعد ذلك من المناظر المفزعة للقتلى والجرحى.

ومن أجل ذلك قال البلخي: "كان ما جرت العادة به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب لتقع أبصارهم من أول الأمر على القتلى والجرحى وينشؤوا على تلك العادة فلا يروعهم بعد ذلك النظر إلى شيء منها. . " (ص٣١٠).

هذه هي العمليات المعرفية التي اقترحها البلخي للوقاية من الفزع والتغلب عليه عند وقوعه. وكما يوصي البلخي بضرورة فهم الأشياء ومعرفتها كسبيل للوقاية والعلاج، فإنه يؤكد أن الجهل بماهية الشيء يؤدي إلى الفزع منه؛ وذلك عكس ما يشعر به العالم بعلل الأشياء مثل العالم بعلل (أسباب) الكسوف والخسوف والزلازل (ص٣١٢).

وقد تطرق البلخي إلى أسلوب في العلاج السلوكي لم يعرف إلا حديثاً حيث أورد أن إدناء حيوان أو شخص من شيء ينفر منه مراراً، وعرضه عليه تكراراً فإنه يعتاده ويألفه، ويذهب ذلك عنه نفوره وفزعه من ذلك الشيء (ص٣١٣). وهذا نوع من أنواع العلاج السلوكي القائم على إحداث (الإطفاء).

وأضاف البلخي إلى هذا الأسلوب الذي يصلح للحيوان والإنسان والقائم على عملية الإشراط أسلوباً خاصاً بالإنسان قائماً أساساً على المعرفة حيث أكد أن "أبلغ الحيل في تقليل عرض الخوف والفزع من الأشياء إنما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالأشياء ثم بتعويده حاستيْ سمعه وبصره النظر إلى ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يألفه ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته ويكون احتماله تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتى تدنو من الشيء الذي تنفر منه ويتكرر عليه نظرها مرات فتألفه عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار وآفته" (ص٣١٤).

وهكذا نلاحظ أن البلخي لا يفتأ عن مقارنة سلوك الإنسان مع سلوك الحيوان دون أن يغفل عن الفوارق الموجودة بينهما، وعن الأسلوب الذي يصلح للإنسان دون الحيوان؛ وهو الأسلوب الذي يقوم على الجانب المعرفي أساساً.

ج - تدبير تسكين الحزن والجزع:

عرف البلخي الجزع بأنه فرط الحزن وشدته؛ فالجزع - كما قال - بمنزلة النار الملتهبة والحزن بمثابة الجمر الباقي بعد سكون اللهب. وبين البلخي تأثير الجزع في البدن بقوله: ". . وهو أعمل شيء في نهك البدن وتغيير قوى الشهوات من النفس وإذهاب بهائها ونشاطها. وكأن نفس الإنسان التي هي نور بدنه وضياؤه في حال استشعار الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل إشراقها. وفي جملة القول إنه يفعل ضد ما تفعله المسرة" (ص٣١٥).

قارن البلخي بين الخوف والحزن فقال بأن حدوث الخوف ناجم من توقع مكروه أما الحزن فيقع لفوت محبوب، كما أن الخوف يعرض من توقع مكروه وينشأ من مكروه مستقبل بينما الحزن متولد من مكروه ماض. وهذان الانفعالان "أقوى الأعراض النفسانية فإذا اجتمعا على الإنسان لم يبقيا له لذة حياة ولا طيب عيش وإذا زالا سعد بطيب عيشه وفاز بلذة حياته" (ص٣١٥).

ورأى البلخي أن هذين الانفعالين لا يكاد يخلو منهما إنسان، ". . ولا يجوز أن يزولا عنه في الجملة وبكل وجه في هذه الدنيا لأنها دار لا تخلو من الأحزان والمخاوف، وإنما ارتفاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله تعالى أهلها بأنها لا خوف عليهم ولا هم يحزنون. . " (ص٣١٦). وهكذا يلجأ البلخي إلى الإشارة إلى الجانب الروحي (الدار الآخرة) عند الحديث عن الحزن والخوف، وأنهما ملازمان لأهل الدنيا دون أهل الجنة في الآخرة. وفي هذا إشارة واضحة إلى البعد الروحي وتأثيره في الجانب الوجداني كما ذكرت ذلك سابقا.

- أنواع الحزن:

صنف البلخي الحزن إلى ضربين (نوعين):

١- حزن معروف السبب، ومثل ذلك الذي يحدث جراء فقدان محبوب من أهل أو مال أو شيء عزيز لدى إنسان ما.

٢- وحزن مجهول السبب، وهو غمة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات تمنعه من النشاط وإظهار السرور وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير أن يعرف الإنسان لذلك الفتور والانكسار سبباً. ويرجع البلخي الحزن المجهول السبب إلى أعراض بدنية حيث يتولد من قلة صفاء الدم ومن برده وتغيره (ص٣١٧). فالأعراض البدنية في هذه الحالة هي المتغير المستقل والأعراض النفسانية هي المتغير التابع. ولكن تفسير البلخي في هذه الحالة لا يصمد أمام الحقائق العلمية الحديثة، وإن كان للدم فعلاً دور في حدوث الانفعالات؛ وذلك بما يحمله من هرمونات من جهة، وبقوة أو ضعف تدفقه من القلب من جهة أخرى.

- **علاج الحزن:**

ميز البلخي بين علاج الحزن المعروف السبب، وعلاج الحزن المجهول السبب. وعليه، فإنه اقترح لعلاج الحزن المجهول السبب أسلوبين؛ أحدهما جسماني والآخر نفساني.

١- العلاج الجسماني:

رأى البلخي أن هذا العلاج يقوم على "تصفية الدم وتسخينه وترقيقه بما يفعل ذلك من الأغذية والأدوية" (ص٣١٧). وهذا النوع من العلاج قائم على اعتبار الدم من الأخلاط الأربعة الرئيسية في الجسم، وعلى اعتبار أن الدم ذو تأثير كبير في أنواع الأمزجة المعروفة آنذاك وهي (السوداوي والبلغمي والصفراوي والدموي).

وهذه نظرية قديمة لم تصمد طويلاً أمام البحث العلمي. ومهما يكن، فإنه لا يمكن إنكار تأثير الغذاء والدواء في مزاج الإنسان؛ فمن المعروف الآن أن للتغذية وللأدوية والأشربة تأثيراً كبيراً في الجانب الوجداني للإنسان.

٢- العلاج النفساني:

يقوم هذا العلاج على " اجتلاب السرور إلى النفس بالمحادثة والمؤانسة والاستمتاع بما تطيب النفس به وبما يحرك قوة السرور فيها من السماع الطيب وأشباه ذلك من المعاني التي بها يتفرح الإنسان وينفي عن نفسه الغمة " (ص٣١٧). لاحظ أن الموسيقا أو السماع بصفة عامة قد اعتبر من طرف البلخي أسلوباً للعلاج النفسي للحزن؛ وهو ما يعتمد حالياً في بعض المستشفيات لعلاج بعض الأمراض النفسية والعقلية. ولعل البلخي قد تأثر في هذا المجال بأستاذه الكندي الذي اهتم كثيراً بهذا الموضوع.

أما علاج الحزن المعروف السبب؛ فقد اقترح له البلخي أيضاً أسلوبين:

١- أسلوب خارجي: ويعتمد على "وعظ الواعظين وتذكير المذكرين" (ص٣١٨). وهذا الأسلوب الخارجي في علاج الأعراض النفسانية نظير الأسلوب الخارجي في طب الأعراض الجسمانية من أدوية وأسقية التي تدخل إلى جسم الإنسان.

٢- أسلوب داخلي: وهو أسلوب معرفي يقوم على ترويض النفس بأنواع متعددة من الأفكار بهدف صرف الغم والحزن عن النفس؛ فمن ذلك:

أ- أن يفكر الإنسان بأن الحزن المفرط الذي يقع فيه قد يرجع بأعظم الضرر عليه في شكل علة بدنية خطيرة، أو في شكل تلف شديد في النفس. ويضرب البلخي مثلاً لذلك بالشخص الذي يبيع ربحاً يفوته برأس ماله كله وذلك أعظم الغبن وأبين الخسران.

ب- أن يفكر الإنسان بأن الدنيا لا تصفو لأحد بصفة مطلقة بحيث لا يفقد محبوباً أو شيئاً عزيزاً عليه. وإذا كان حال الدنيا كذلك، فإن كل ما حصله فيها من محبوب أو صفاء عيشة فهو فائدة وغنيمة مؤقتة. وعندما ينزل المرء هذه الفوائد والغنائم والأحباب من نفسه هذه المنزلة (المؤقتة)؛ فإنه يستمتع بها، ولا تعظم حسرته عند فقدانها أو زوالها (٣١٩).

ج- أن يفكر الإنسان أن فقدان قوة الصبر على مصيبة من المصائب أو شدة من الشدائد كان ذلك أعظم المصائب عليه؛ ذلك لأن الدنيا محفوفة بالنوائب والمصائب. وإن عدم احتمال الإنسان للحوادث والشدائد، وترويض نفسه على ذلك يؤدي به الأمر إلى تتابع الحوادث والرزايا عليه. أما إذا راض نفسه بترك الجزع والفزع، فإن في ذلك حسماً لمرارة الرزايا التي قد تواجهه مستقبلاً.

د- أن يفكر الإنسان أن إسلام النفس إلى الحزن والجزع في النوازل والحوادث من فعل أهل الخور والفشل الضعاف الطبائع كالنساء والصبيان، وأن التجلد والتصبر عليها من خصائص أهل الحزم والكمال.

هـ- أن يفكر الإنسان أن نفسه هي الأصل، ومن أجلها يسعى لتحقيق الغايات والأهداف وكل ما هو محبوب، وأنها (النفس) متى سلمت فكل ما عداها صغير لا يجب استشعار الحزن الشديد لفقدانه.

و- أن يفكر الإنسان أن ما يصيبه من مصيبة في هذه الدنيا إلا وقد أصابت خلقاً كثيراً من الذين تقدموه والذين يعاصرونه. وأنه إذا كان ما أحزنه وأفزعه أمراً مشتركاً للجميع فحقه ألا يشتد أسفه عليه. وهذا راجع كما يقول البلخي إلى أنه. "من طباع الإنسان أنه متى وجد أسوة في أمر من

الأمور المكروهة قل اكتراثه له لوجود الشركاء فيه" (ص٣٢١). وكأن البلخي يستشهد هنا بالمثل القائل: "إذا عمت خفت"؛ وفي هذا توظيف للجانب النفسي-الاجتماعي في الوقاية النفسية.

ز- أن يفكر الإنسان أن ما أصابه قد يعدّ قليلاً إذا قيس بما هو أكبر وأعظم مما قد يصيبه. وأنه إذا صرف عنه الأجل بما هو أخف وأيسر منه، فإن الذي أصيب به قد قام مقام نعمة يجب عليه الشكر إذا وقي مما هو أعظم وأخطر؛ فتصير الملمة (المصيبة) الصغرى بقياسها إلى العظمى نعمة يجب الابتهاج والسرور بها.

ح- أن يفكر الإنسان فيما بقي له من النعم والفوائد بعد فقدان أحدها أو بعضها، وأن يعرض ذلك على نفسه مما يعقب سروراً بعد حزن، وفرحاً بعد قرح.

ط- أن يفكر الإنسان أن كل حزن يحدث بعد رزية واقعة فلا بد للأيام أن تخلقها وأن تحدث سلواناً (نسياناً) عنها، وأن أصعب أوقاتها وقت حدوثها الذي هو فيه، وأن كلا مما وراء ذلك من أوقاتها تصبح أخف على نفسه وأسهل؛ فيستريح بمنية نفسه بزوال ذلك المكروه عنه. والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سروراً عاجلاً. يستشهد البلخي هنا بصفة غير مباشرة بحديث الرسول ﷺ: «إنما الصبر عند أول الصدمة».

هذه هي الطرق والأساليب التي اقترحها البلخي لوقاية النفس من الفزع والجزع والخوف الشديد، وحمايتها من أخطاره عند وقوعه؛ وكلها أساليب تقوم على تبصير الإنسان وتوعيته بالأبعاد المختلفة للجانب الوجداني، ومدى تأثيره في النفس والبدن.

ويقوم هذا الأسلوب المقترح من طرف البلخي على تجنيد الجانب المعرفي (العقلي) للتغلب على الشدائد التي يواجهها الإنسان، وللتعامل الواعي مع الاضطرابات الوجدانية التي لا يخلو منها إنسان. ويتميز هذا الأسلوب عن الأسلوب الذي ينظر إلى الانفعالات بعدّها رذائل بحتة بحض الإنسان على أن يبذل جهداً فكرياً لفهم شعوره وأحاسيسه بالإضافة إلى ضرورة فهم محيطه وبيئته والتوافق معهما بتغيير سلوكه.

أما الأسلوب الأخلاقي الذي ينظر إلى الانفعالات السلبية على أنها رذائل؛ فيعتمد على تصوير وتأكيد "ما ينبغي أن يكون" بدلاً من الاهتمام بـ "ما هو كائن" أولاً. أي يقفز إلى العلاج قبل التشخيص السليم.

د- وساوس الصدر وأحاديث النفس:

خصص البلخي لوساوس الصدر وأحاديث النفس الباب الأخير من "المقالة الثانية"، وبه اختتم كتابه المهم "مصالح الأبدان والأنفس".

وقد ميز البلخي بين هذا العرض وبقية الأعراض النفسانية بقوله: "وهذا العرض وإن كان أحد الأعراض النفسانية كما قلنا فإنه ليس من خالصها بل فيه شركة للأعراض البدنية؛ وذلك أن الأعراض النفسانية التي هي مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو أحد من أن يصيبه شيء منها في الوقت بعد الوقت بل في عامة أوقاته. أما هذا العرض الذي هو حديث النفس فإنه عرض خاص وربما سلم منه كثير من الناس حتى لا يصيبه شيء من أذاه في مدد أعمارهم..." (ص٣٢٣-٣٢٤).

وبين البلخي أن هذا العرض قد يكون وراثياً؛ أي أنه يقع من قبل الطبع، ويقع في المولد دلالة تدل عليه. ويكون أيضاً شيئاً عارضاً أي مكتسباً من المحيط.

وقال البلخي في وصف هذا العرض المتميز بأنه من أقوى الأعراض النفسانية "تأثيراً في الإنسان وأكثرها إيذاءً له" (ص٣٢٣).

وعدّ البلخي أحاديث النفس ووساوسها عرضاً غير معروف السبب لأنه شيء يقع من طباع الناس قبل مولدهم (وراثي). وصنف البلخي هذا الاضطراب الذي هو عبارة عن أفكار رديئة ليس لها حقيقة؛ أي لا أساس لها من الصحة إلى أنواع كما يأتي:

١- وساوس مرتبطة بما يحبه الإنسان ويتمناه؛ ومثل ذلك ما يعشقه الإنسان، ويهواه ويرتبط قلبه به ويصرف فكره في كل الأوقات إليه ويجعله نصب وهمه دائماً فيمنعه ذلك من التفكير فيما سواه ويشغله عن أكثر أعماله وعن قضاء أوطاره من لذاته وشهواته (ص٣٣١).

٢- وساوس مرتبطة بما يخافه ويخشاه؛ وهو مثل تحديث نفس الإنسان إياه بأمر مخيف قد يحل به قريباً، وأشد من ذلك تحديثها إياه بمكروه قد يقع به قريباً في بدنه أو حياته. وهذا النوع أصعب المخاوف وأشدها على القلب لأنها تهدد الإنسان في بدنه وحياته وليس على الإنسان شيء أعز منهما (ص٣٣١).

ولعلاج هذه الأعراض ينصح البلخي بضرورة الاجتهاد وبذل الجهد للتخلص منها، وعلاجها متيقناً أن الله تعالى قد جعل لكل داء يعرض للأبدان والأنفس دواء، ولكل ألم يحدث فيهما شفاء؛ فإذا قوبل الداء بدوائه فإما أن يزيله بتمامه جسمانياً كان أو نفسانياً حتى يتخلص منه الإنسان، وإما أن يقلل من مكروهه وغائلته فيكون ذلك التقليل إزالة لبعضه. وقد أكد البلخي أن زوال البعض من الأشياء المكروهة خير من بقائها كلها، وخير من تركها تتمادى في الإضرار بصاحبها.

- علاج الوساوس:

أكد البلخي أنه كما للأدواء الجسمانية أدوية جسمانية، فإن للأدواء النفسانية أشفية (أدوية) نفسانية. ويقوم علاج الوساوس بحيل (تقنيات) منها: حيل من داخل النفس، وحيل من خارجها. وهدف هذه الحيل هو وقاية الإنسان من الوساوس، ودفع آفات المخاوف والأحزان عن نفسه.

١- حيل خارجية: وتقوم على الاستعانة بمصادر خارجية للتغلب على الوساوس ومقاومتها عند حدوثها، وهي:

أ- أن يتجنب الإنسان الوحدة والانفراد لأن من شأن الوحدة أن تهيج على الإنسان الفكر وأحاديث النفس. ويرى البلخي أن هذا هو سبب ذم الانفراد واستحب للإنسان أن يكون معاشراً للآخرين مشتغلاً بالتفاعل معهم.

ب- أن يتجنب الإنسان الفراغ فإنه نظير الوحدة؛ ويكون تجنب الفراغ بالاشتغال بعمل ما لطلب المعاش. وينبغي للإنسان أن يجدد مصادر اللذة والسرور ليشغل قلبه؛ ذلك لأنه من طباع الشخص الموسوس أن يكون ملولاً سريع انصراف النفس عن الشهوات.

ج- أن يجد صديقاً يبثه آلامه ووساوسه حتى يستفيد من آرائه ونصائحه.

٢- حيل داخلية: وتعتمد على إعداد أفكار مقاومة للأفكار الرديئة التي تعرض للإنسان؛ فيكون شأنه في ذلك شأن من يحاجج خصماً أو يجادله بهدف نقض أقواله ودحض حججه. وهذه الحيل نوعان:

أ- النوع الأول: ويتمثل في الأفكار التي يستعان بها قبل حدوث الوساوس، وتشكل درعاً وقائياً لحماية النفس من الوساوس. ومن حيل هذا النوع:

- أن يفكر الإنسان في أن ما يخطر بباله من الوساوس، ولا يعرف له سبباً واضحاً كالأمراض الصعبة والحروب والأوبئة هو نوع من الوساوس والهواجس التي اتفقت شهادات المعارف من الناس بأنها لا تعدو أن تكون وساوس باطلة، وأنه لا ينبغي الركون إليها والاستسلام لها حتى لا تنغص عليه عيشه، وتشغله عما هو أهم وأوجب.
- أن يفكر الإنسان أن نشوء الوساوس راجع إلى إما تغلب المرة السوداء عليه، أو إلى إضرار الشيطان به في أسباب أولاه وأخراه؛ وإذا كان الأمر كذلك وجب على الإنسان ألا يلتفت إليها (الوساوس). وهنا يلاحظ أن البلخي يلجأ للمرة الأولى إلى شرح الاضطراب النفسي بتأثير قوة غيبية (الشيطان). وفي هذا تجنيد للجانب الروحي للتغلب على الاضطرابات الوجدانية وخاصة فيما يتعلق بالوساوس والهواجس.
- أن يفكر بأنه إذا قارن ما يعرض له من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته بغيره من الناس المشابهين لحاله، ووجد أنهم لا يعانون ما يعانيه، اقتنع أن ما عرض له شيء لا أصل له، وأنه لا يعدو أن يكون وساوس.
- أن يفكر في أن كل ما يعرض له من الوساوس مما ليس له في الظاهر سبب معروف يوجبه؛ فإنه شيء عرض له بالطبع والمزاج ومثله في ذلك مثل إصابته بالأمراض البدنية. وإذا فكر الإنسان في ذلك قل اكتراثه من الوساوس مثلما يقل اكتراثه من الأمراض التي تصيبه لتعوده عليها. بالتالي، فإن ذلك يؤدي إلى التخفيف من جزعه وفزعه.
- أن يفكر أن الله تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ويفسد ويبلى مما خلقه في هذا العالم من النبات والحيوان وغيرها عللاً وأسباباً فلا يصلح شيء منها إلا لسبب يكون مقدمة لصلاحه، ولا يفسد منها إلا لسبب يكون مقدمة لفساده، وأن هذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم، وهو حكم

مستمر وأمر صحيح بالمشاهدة. ويضرب البلخي أمثلة عديدة لذلك منها: إذا لوحظ أن بنياناً قائم على أصول وأسس قوية، فإنه لا يمكن أن ينهدم دفعة واحدة من غير أن يعرض له في ذاته عارض مثل التداعي والتصدع، أو من غير أن يعرض له عارض من خارج بالهدم، وكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن تبطل فجأة من غير أن يعرض لها عارض من داخل أو من خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم والفناء اللذين لا بد منهما في آخر الأمر.

- أن يفكر في أن كل شيء من الأشياء التي تكونت لها أسباب وعلل، ويتطلب الأمر الوقوف على ما ركب في طباع الشيء من طول مدة أو قصرها ومن قوة أو ضعف. ومثال ذلك: إذا رأينا بنياناً قوي الأساس متين الأركان فإنه يستدل من ذلك على طول مدة عمارته وإبطاء أسباب التصدع والتداعي والتهدم عنه ما لم يعرض له عارض خارجي يهدمه كالزلازل مثلاً. وكذلك الأمر بالنسبة للإنسان؛ فقد يستدل على ما يؤمل له من بقاء أو يخاف عليه من غير ذلك بعلامات بدنية أو نفسية. ومن ذلك أن يستدل الطبيب من ملاحظة البدن على مدى قوته وتركيبه أو ضعفه، وعلى قوة أو ضعف مختلف الأعضاء مثل الجهاز الهضمي. فإذا لاحظ الطبيب أن الشخص مسقام (دائم المرض) فإنه يستدل من ذلك على أن مدة العمر لا تطول. أما إذا رأى عكس ذلك، فإنه يستدل على طول العمر. وإذاتم الاستدلال على الصحة البدنية والنفسية للشخص بمختلف العلامات؛ فإن ذلك يصبح سبباً قوياً لدفع الوساوس.

ب- النوع الثاني: ويتمثل في أفكار يستعان بها عند وقوع الإنسان ضحية الوساوس. فما هي الحيل المعرفية (الفكرية) التي اقترحها البلخي لمعالجة الوساوس؟

قرر البلخي أولا أنه من طباع صاحب هذه الأعراض (الوساوس) أنه يعظم صغائر الأمور، ويكثر قليلها.

ولعلاج هذه الأعراض لم يخرج البلخي عن الأسلوب المعرفي؛ إذ يقرر أنه على المصاب أن:

١- "يفكر في أمر الطبيعة وقوتها وأن الله تبارك وتعالى ركب الأنفس في الأبدان تركيباً على غاية الإحكام والإتقان، وشبك بينهما تشبيكاً لا يكون أقوى وأبلغ منه؛ ولذلك ترى نفس كل حي تألف البدن الذي تحله إلفاً لا يكون وراءه غاية حتى أن الإنسان تصيبه العجائب من الآلام والأوجاع وتناله النكبات الفادحة. . . فتحتمل ذلك وتعيش معه، وكذلك الأعراض الفظيعة من الجوع والعطش والأمراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل حواسه وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حياته مدة طويلة فيبقى على ذلك كله ويعيش معه بسبب قوة إلف روحه لجسده. . . ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة ولطف الاشتباك الذي بين الأرواح والأبدان. ولذلك يجب أن لا يميل قلب الإنسان في كل علة تعرض له إلى أنها تتلفه أو تتطاول به فلا تقلع عنه؛ فيجعل المتأذي بوسواس الصدر هذه الفكرة عدة يستظهرها عليها في وقت ما تعرض له علة" (ص٣٥٣-٣٥٤).

٢- "يفكر أن الله تبارك وتعالى لما أراد من عمارة هذه الدنيا وبقاء أهلها فيها إلى المدة التي قدرها كذلك جعل أسباب السلامة فيها أغلب من أسباب الهلكة بالحكم الأعم، ولو لم يكن كذلك لما وجد لأمور العامة قوام ولا لمصالحها انتظام؛ وذلك أمر موجود بالمشاهدة عند اعتبار أحوال الناس، فإنا نرى ذوي السلامة في الأنفس والسلامة في الأبدان والجوارح والآلات أكثر من أولي الزمانة والعاهات كالصم والبكم والعمي والمقعدين. . " (ص٣٥٥). ولما

كان الأمر كذلك، فإنه ينبغي للمصاب بالوساوس أن يعلم أن نفسه مائلة إلى الصحة النفسية التي هي الأغلب الأعم في أمور الدنيا بحيث يتغلب هذا الفهم على الخواطر الرديئة ويتخلص منها.

٣- أن "يفكر بعد في أن الله تعالى خلق الإنسان خلقة لا يجوز أن يسلم معها من أدواء تعرض له في نفسه وبدنه وجعل بلطفه ورأفته لكل داء دواء، وفرق بين تلك الأدوية... وسخر خلقاً من عباده لتتبع تلك الأدوية وتطلبها وتأخذها وتجلبها من المواضع البعيدة... حتى تجتمع عند باعتها، ثم ألهم خلقاً آخرين العناية باستنباط صناعة الطب التي لا يشك صاحب النظر إذا بحث عن أمرها أن أوائلها مأخوذة من وحي من قبل السماء أو إلهام يقوم مقام الوحي حتى ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الأدوية بأوزانها العجيبة الحرز ومقاديرها اللطيفة... وأنه لا ينبغي أن يتوهم أن... الجالبين للأدوية والمركبين لها كانت عبثاً أو لغير معنى.. بل ينبغي أن يعلم أنه تسخير من الله عز وجل لينفع خلقه بما هداهم له وألهمهم إياه، وأنه إذا كان كذلك فمن الواجب أن يكون كل داء قوبل بدوائه لابد من أن يشفيه، وأن يكون موقع الدواء من الداء في الإبراء موقع الطعام من الجائع في الإشباع... ويعلم أن المريض إنما يقويه البرء ما لم يبلغ حال الهرم والبلى ولم يدفع إلى شامل من الأوباء... " (ص٣٥٨).

هذه هي المعاني التي أكدها البلخي في شكل حيل وأساليب معرفية يعرضها الإنسان على خاطره (فكره) ليدفع عن نفسه الأفكار الرديئة والظنون السيئة (الوساوس) سواء كان ذلك في وقت صحته وسلامته النفسية والبدنية أو عند إصابته بأي اضطراب نفساني أو جسماني.

وقرر البلخي أن هذه الأساليب نافعة في حسم الداء عن نفس الإنسان أو على الأقل في تقليله وتضعيف قوته.

خلاصـة

اختتم البلخي كتابه بالتأكيد على أسس الشفاء من الأمراض والاضطرابات التي تصيب الإنسان ما لم يبلغ الهرم والفناء؛ وهي ثلاثة أسس أولها قائم على الوقاية والآخران قائمان على العلاج:

١- حسن التدبير في الاغتذاء أيام الصحة حتى لا تتولد في جسم الإنسان الفضول اللزجة الغليظة.

٢- المبادرة إلى العلاج إذا شعر الإنسان بأي علة أو اضطراب، وعدم تأخير ذلك حتى لا يستفحل المرض ويصعب العلاج.

٣- قبول ما يشير به الطبيب، وعدم تناول ما يضر ويزيد العلة شدة.

وأخيراً، فإنني أسجل الملاحظات الآتية بخصوص التناول الذي اتبعه البلخي في كتابه "مصالح الأبدانَ والأنفس":

١- إيمان البلخي بتشابك البدن والنفس، وأنهما يكونان وحدة متكاملة.

٢- أن البلخي قد جمع بين أسلوبيْ الوقاية والعلاج لتحقيق مصالح الأبدان والأنفس وفق رؤية واضحة. وتقوم هذه الرؤية على تأكيد تشابك الأبدان والأنفس في مقاومتها للأمراض الجسمية والنفسية مما يقلل من وقوعها، وفي محاربتها ودفعها عند حدوثها.

٣- تمثل رؤية البلخي وتناوله تصوراً تكاملياً لمصالح الأبدان والأنفس؛ فما يصلح للبدن يصلح للنفس، وما يصلح للنفس يصلح للبدن. وكما يجند البدن في عمليات مقاومة الاضطرابات النفسانية ومحاربتها، فإن النفس أيضاً تجند لمقاومة الأمراض البدنية قبل حدوثها ومحاربتها عند وقوعها.

٤- تركيز البلخي على الجانب الفكري (المعرفي) في توفير الوقاية للبدن والنفس، وفي علاجهما عند حدوث الأمراض والاضطرابات.

٥- أن البلخي قد اعتمد في علاج الوساوس على تجنيد الجانب المعرفي (التفكير) عند الإنسان إلى جانب تجنيد الجانب الروحي؛ ويتمثل في دعوته إلى التأمل في قدرة الله تبارك وتعالى، وفي القوانين التي وضعها في الكون، وفي تبصير الإنسان بأن الشيطان عدو له ينبغي الحذر منه.

٦- رغم تركيز البلخي على الجانب المعرفي أساساً في عمليات الوقاية والعلاج؛ فإنه أقام علاقة قوية بين الجانب الوجداني (النفساني) والجانب العقلي (المعرفي) من جهة، وبينهما وبين الجانب الجسمي من جهة أخرى دون أن يغفل الجانبين: الروحي والسلوكي.

٧- قد يرجع اهتمام البلخي أساساً بالجوانب البدنية والفكرية (المعرفية) والوجدانية والسلوكية أكثر من الجانب الروحي سواءً كان ذلك في الوقاية أو في العلاج إلى طبيعة الأمراض والاضطرابات التي تناولها والتي هي - كما أكد مراراً - ألصق بالبدن.

٨- إذا قارنا تناول البلخي في علاج المخاوف مثلاً بالدراسات الحديثة في العلاج النفسي للمخاوف (الفوبيا) فإننا نجده قد سبق رواد المدرسة السلوكية ورواد مدرسة التعلم الاجتماعي في الإشارة إلى علاج المخاوف بتعريض الخائف تدريجياً إلى المصدر الذي يخافه مثل الثعابين والعناكب وغيرها.

٩- يحتاج كتاب البلخي إلى تحقيق مما يستدعي الرجوع إلى المخطوطات

الموجودة في مكتبة أيا صوفيا وربما في غيرها من المكتبات، كما يتطلب الأمر إجراء عدة دراسات نقدية لأفكار البلخي في ضوء الدراسات الحديثة في الطب وعلم النفس، واستخراج سبل الاستفادة من اقتراحاته في الوقاية والعلاج.

١٠- ينبغي نقد بعض أفكار البلخي واقتراحاته في ضوء الفقه الإسلامي خاصة فيما يتعلق بعلاج العنة أو العجز الجنسي، وتحديد الحكم الشرعي في الموضوع، وكذلك الأمر فيما يخص العلاج بالسماع والأغاني. وليس المجال هنا مجال حسم مثل هذه القضايا الشرعية التي تتطلب الرجوع إلى المراجع الفقهية وفتاوى علماء الدين.

بسم الله الرحمن الرحيم وبه ثقتي

كتاب مصالح الأبدان والأنفس عن أبي زيد

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله
على محمد وآله ان الله جل ذكره خص الانسان بقوة
التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار فيجتنبه ليكون
ذلك سببا الى صلاح معاشه ومعاده وذريعة
الى احراز خير عاجله وآجله وآلة في اجتلاب المنافع
واجتناب المضار نفسه وبدنه فبصلاحهما يتهيأ
له بلوغ الواجب من ذلك عليه اذ ليس للانسان سواهما
وهما قيما كونه وسببا وجوده في هذا العالم فلذلك
يحق على كل عاقل ان يعمل جده واجتهاده فيما يستديم
سلامتهما وصحتهما ويدفع عنهما عوارض الاذى والافات
وحوادث العلل والاسقام وان لا يبخس نفسه
حظا من العلم بالاشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها

الصفحة الأولى من المخطوط.

الى ما يحتاج له من التدبير في باب المداواة والمعالجة
واعادة الصحة وفيها كفاية في بلوغ الغرض الذي
قصدناه وتمت بهذا الباب وبما تقدمه من الابواب
المقالة الاولى من الكتاب بحمد الله ومنه وصلى
الله على محمد رسوله وعلى آله وصحبه وسلم تسليما
دائما الى يوم الدين

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الثانية من كتاب مصالح الابدان
والانفس وهي ثمانية ابواب الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير
مصالح الانفس الباب الثاني في
تدبير حفظ صحة الانفس عليها الباب
الثالث في تدبير اعادة صحة الانفس اذا فقدت
اليها الباب الرابع في ذكر الاعراض

بداية المقالة الثانية من المخطوط

وصحابته المختارين من بريته وشرف وكرم وبجل وعظم
ووافق الفراغ من كتابته على يد العبد الضعيف الراجي
بمغفرته اللطيف شمس الدين المدني حامداً لله تعالى
على نعمه السابغة ومصلياً على نبيه محمد المبعوث
بالحجة البالغة ومسلماً ومن ذنوبه مستغفراً وكان
ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك من شهور سنة
اربع وثمانين وثمانمائة هجرية نبوية
ابو زيد البلخي مصنف هذا الكتاب هو
احمد بن سهل كان من حكماء الاسلام وفصحائه
وبلغائه وله تصانيف كثيرة في كل فن من فنون العلم
منها كتاب الامد الاقصى في الحكمة ومنها كتاب
بيان وجوه الحكمة في الاوامر والنواهي الشرعية وسماه
كتاب الابانة عن علل الديانة ومنها كتاب في الكلام
ومنها كتاب السياسة وكتب اخر ومن كلامه لا بد
من الموت فلا تخف منه ثم قال وان كنت تخاف

الصفحة الأخيرة من المخطوط.

عرض كتاب مصالح الأبدان والأنفس

- **مقدمة المؤلف:**

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله على محمد وآله.

إن الله جل ذكره خص الإنسان بقوة التمييز ليعرف النافع فيجتلبه، والضار فيجتنبه ليكون ذلك سبباً إلى صلاح معاشه ومعاده، وذريعة إلى إحراز خير عاجله وآجله. وآلته في اجتلاب المنافع واجتناب المضار نفسه وبدنه؛ فبصلاحهما يتهيأ له بلوغ الواجب من ذلك عليه إذ ليس للإنسان سواهما. وهما قسما كونه وسببا وجوده في هذا العالم؛ فلذلك يحق على كل عاقل أن يعمل جده واجتهاده فيما يستديم سلامتهما وصحتهما يدفع عنهما عوارض الأذى والآفات، وحوادث العلل والأسقام. وأن لا يفيت نفسه حظاً من العلم بالأشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها إلى صلاحهما. وأن يجعل ذلك من أهم أموره إليه، وأولاها بأن يقصر عنايته عليه.

وإلى الله أرغب في التوفيق بمراشد الأمور، وإياه أسأل حسن العون عليها.

هذا الكتاب ألفته في مصالح الأبدان والأنفس ضمنته ما أرجو انتفاع الناظر فيه به، وتعرفه جزيل العائدة في استعماله.

وقسمته مقالتين: إحداهما في تدبير مصالح الأنفس.

وهذه هي المقالة الأولى منهما، وهي أربعة عشر باباً.

الباب الأول: في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تعهد الأبدان ومنفعة ذلك وعائدته.

الباب الثاني: في وصف أوائل الأشياء؛ بدء طبيعة الإنسان وخلقته وتركيب أعضائه.

الباب الثالث: في تدبير المساكن والمياه والأهوية.

الباب الرابع: في تدبير ما يقي الحر والبرد من الأكنان والملابس.

الباب الخامس: في تدبير المطاعم.

الباب السادس: في تدبير المشارب.

الباب السابع: في تدبير المشمومات.

الباب الثامن: في تدبير النوم.

الباب التاسع: في تدبير الباه.

الباب العاشر: في تدبير الاستحمام.

الباب الحادي عشر: في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج إلى استعمالها في حفظ الصحة.

الباب الثاني عشر: في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن ودلكه.

الباب الثالث عشر: في تدبير السماع.

الباب الرابع عشر: في تدبير إعادة الصحة.

عرض المقالة الثانية من كتاب
مصالح الأبدان والأنفس

و هي ثمانية أبواب :

- الباب الأول: في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس.
- الباب الثاني: في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها.
- الباب الثالث: في تدبيرإعادة صحة النفس إذا فقدت إليها.
- الباب الرابع: في ذكر الأعراض النفسانية و تعديدها.
- الباب الخامس: في تدبير صرف الغضب وقمعه.
- الباب السادس: في تدبير تسكين الخوف و الفزع.
- الباب السابع: في تدبير دفع الحزن والجزع.
- الباب الثامن: في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس.

الباب الأول

في الإخبار عن مبلغ الحاجة إلى تدبير مصالح الأنفس

قد أتينا في المقالة الأولى من هذا الكتاب على ما تلزم الحاجة إلى معرفته واستعماله في تدبير مصالح الأبدان وحفظ الصحة عليها إذا كانت موجودة، وإعادتها إليها إذا فقدت بعارض يعرض لها من العلل والأسقام بالقول المجمل الذي يعرف معه الناظر فيه ما يجب أن يجري عليه تدبير بدنه في معنى الأغذية والأدوية لاستدامة السلامة واستبقاء الصحة.

ونحن نقصد في هذه المقالة للإخبار بوجه تدبير مصالح الأنفس، وحفظ قواها على سبيل الصلاح والاعتدال، وجهة التدبير في نفي الأعراض النفسانية التي تعرض لها.

ونبدأ فنقول: إن الإنسان لما كان مركباً من بدن و نفس صار يوجد له من قبل كل منهما صلاح وفساد، وصحة ومرض، وسقم وأعراض تعرض له في صحتها[1] فتفسدها عليه وينسب إليه خصوصا[2].

فالأعراض التي تعرض للبدن فتفسد صحته هي مثل الحمى والصداع، وسائر الأوجاع التي تعرض له في كل من أعضائه. والأعراض النفسانية هي مثل الغضب والغم والخوف والجزع وما أشبهها. وهذه الأعراض النفسانية هي ألزم للإنسان، وأكثر اعتراءً له من الأعراض البدنية؛ وذلك أن الأعراض البدنية قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له في أكثر أيام عمره منها أو من عامتها شيء.

(١) كذا في المخطوط، والمقصود صحته، ولعله خطأ من الناسخ.

(٢) كذا في المخطوط، وهذه جملة غامضة.

فأما الأعراض النفسانية؛ فإن الإنسان مدفوع في أكثر أوقاته إلى ما يتأذى به منها إذ ليس يخلو في كافة أحواله من استشعار غم أو غضب أو حزن وما شابهها من الأعراض النفسانية إلا أنه ليس قدر ما يصل منها إلى كل واحد من الناس قدراً واحداً فإنهم مختلفون فيما يحصل إليهم من هذه الأعراض وذلك أن كلاً منهم إنما يأخذ منها بحسب مزاجه وأصل تركيبه في القوة والضعف؛ فمنهم من يلقى سريع الغضب، ومنهم من يلقى بطيء الغضب، وكذلك منهم من يشتد غضبه وجزعه من الشيء الهائل، ومنهم من يكون متجلداً رابط الجأش[1].

وكذلك توجد أحكام النساء والصبيان، وأصحاب الطبائع الضعيفة مخالفة لأحكام الرجال الأقوياء الطبائع قدر ما يخلص منها إلى كل منهم، إلا أنه لا بد أن يأخذ كل بحظه منه.قل ذلك فيه أو كثر منه، واشتد عليه أو ضعف.

ومن أجل ذلك لا يستغني أحد من الناس عن تقديم العناية بمصالح الأنفس، والاجتهاد فيما ينفي عنه ما يعتريه منها؛ فيؤديه إلى القلق، وتنغص العيش. وتكون تلك الأعراض نظيرة الأمراض الجسمانية التي تعرض له؛ فتؤلمه وتسقمه، وتؤديه إلى الحالة المكروهة.

على أن الكلام في هذا الباب أمر لم تجر عادة الأطباء بذكره، و إيقاعه في الكتب التي كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الأبدان ومعالجات العلل العارضة لها؛ وذلك لأن القول ليس هو من جنس صناعتهم، ولأن معالجة الأمراض النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد، وسقي الأدوية، وما شابههما من وجوه المعالجات.

---

(١) إشارة رائعة من البلخي للفروق الفردية. وللعلم فإن هذه الخاصية أساس مهم من أسس علم النفس الحديث

غير أنهم وإن لم يفعلوا ذلك، ولم تجر العادة به منهم؛ فإن إضافة تدبير مصالح الأنفس إلى تدبير مصالح الأبدان أمر صواب بل هو مما تمس الحاجة إليه، ويعظم الانتفاع[1] لاشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس؛ فإن الإنسان إنما قوامه بنفسه وبدنه. وليس يتوهم له بقاء إلا باجتماعهما لتظهر منه الأفعال الإنسانية؛ فهما يشتركان في الأحداث النائبة، والآلام العارضة.

وكما أن البدن إذا سقم وألم وعرضت له الأعراض المؤذية منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرها أن تفعل أفعالها على وجهها، ويتفرغ معها الإنسان للقيام بما يقلقها ويؤذيها، كان في ذلك ما يشغل الإنسان عن الاستمتاع باللذات البدنية، وأخذ شيء منها على سبيله، ووجد عيشه مكدرة[2] وحياته متنغصة عليه، بل ربما أداه تحامل الآلام النفسانية عليه إلى الأمراض البدنية. وإذا كان ذلك كذلك فبكل إنسان حاجة، وخصوصاً بمن تغلب عليه الأعراض النفسانية المؤذية، إلى أن يعلم كيف[3] جهة التدبير في مقابلتها بما ينفيها أو يقلل منها.

وإذا وجد ذلك مجموعاً له مضافاً إلى ذكر مصالح الأبدان في كتاب، أو أمكنه أن يعرف ما يلزمه الحاجة إليه من ذلك؛ فيداوي نفسه به مما يعتريه من تلك الآلام، واستغنى عن طلب تلك الأشياء في المواضع التي توجد متفرقة فيها من كتب الحكماء، وأهل الموعظة والتبصير، ثم لعله لا يقدر على أن يجد ما يحتاج إليه من ذلك مستجمعاً له في كتاب واحد يكون رجوعه فيه إليه، علم أن مطلب ذلك يعسر ولا يتسهل السبيل نحو تسهيلها إلى تدبير مصالح

(١) كذا في المخطوط، والمقصود: الانتفاع به.

(٢) كذا في المخطوط.

(٣) كذا في المخطوط، والمقصود: كيفية.

الأبدان و حفظ الصحة عليها وإعادتها إليها؛ فإن كتب الأطباء في ذلك كثيرة، ولهم فيه أقاويل مشروحة وإن لم يكن مذهبهم تسهيلها فيها المذهب الذي نحوناه في الإيجاز والاختصار والتخريج له على جهة الوصية والتذكرة. فأما هذا النوع الذي هو تدبير مصالح الأنفس؛ فلا نعلم أحداً قال فيه قولاً مشروحاً وافياً بقدر الحاجة فنحن نتكلم فيه بما تبلغه المعرفة وبالله التوفيق[1].

(١) لاحظ إشارة البلخي لريادته لهذا الموضوع.

الباب الثاني
في تدبير حفظ صحة الأنفس عليها

إن لنفس الإنسان صحة وسقماً كما إن لبدنه صحة وسقماً؛ فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة. ولا يهيج به شيء من الأعراض النفسانية، ولا يغلب عليه كالغضب أو الفزع أو الجزع، وما نحن ذاكروه منها عند تعديدنا إياه؛ فيكون سكون النفس منها صحتها وسلامتها.

كما أن صحة البدن وسلامته يكونان بأن توجد الأخلاط التي فيها من الدم والمرتين[1] والبلغم ساكنة، ولا يهيج شيء منها فيغلب على غيره.

فكما أنه يجب أن يبدأ في باب مصلحة البدن بحفظ صحته عليه، ثم يتبع ذلك بإعادة صحته إليه إذا فقدت، كذلك يجب في مصلحة النفس أنه يبدأ بحفظ صحتها عليها إذا وجدت. وإذا كانت صحتها إنما هي في سكون قواها كما وصفنا؛ فينبغي لمن أراد حفظ الصحة أن يجتهد في استدامة سكون قوي نفسه، وأن لا يهيج به منها هائج.

وكما أن البدن إنما يحفظ صحته عليه بوجهين: أحدهما أن يصان عن الآفات الخارجة[2] كالحر و البرد والنكبات المؤلمة.

والآخر أن يصان عن الآفات الداخلة؛ وهو أن لا يترك شيئاً من أخلاطه الأربعة يهيج به، فيغلب سواه؛ وذلك بتعديل الغذاء، وأخذ النافع، واجتناب الضار منه، وبما يتبع ذلك من المعاني التي ذكرناها في المقالة الأولى في باب حفظ صحة البدن.

---

(١) كذا في الأصل.

(٢) لاحظ أن الناسخ أو المؤلف استعمل كلمتي "الخارجة" و "الداخلة" بدلاً من "الخارجية و "الداخلية"

كذلك النفس إنما يحفظ صحتها عليها من وجهين: أحدهما أن تصان عن الأعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها الإنسان أو يبصرها فتقلقه وتضجره، وتحرك منه قوة غضب أو فزع أو غم أو خوف وما أشبه ذلك.

والآخر أن تصان عن الأعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه[1] إلى شيء مما وصفنا من هذه الأعراض فيشغل قلبه و ينقسم ضميره.

وليس يتهيأ له ذلك إلا لمعنيين: أحدهما أن يشعر قلبه وقت سلامة نفسه، وسكون قواها ما أسست وجبلت عليه أحوال الدنيا من أن أحداً لا يصل فيها إلى تحصيل إرادته ونيل شهواته على سبيل ما يتمناه و يهواه من غير أن يشوب كلا من ذلك شائبة تنغص وتكدر، أو يعرض له عارض أذى أو مكروه.

ويعلم أن هذا هو ما استمر[2] عليه الطباع، وجرت به العادة؛ فلا يطلب من دنياه ما ليس في أصل بنيتها، ويدع لمعرفته لذلك الاستقصاء في وجوه معاملاته ومعاشراته لمن هو فوقه أو مثله أو دونه. ويتغافل عن كثير من الأمور التي ترد عليه بخلاف مراده و محبته ما وسعه ذلك وجاز أن يغضي عنه. ولا يعود نفسه أن يضجر لكل صغير من الأمور التي يسمعها أو يبصرها ويسير من الحوادث التي تقع بكراهته.

فإنه إذا عود احتمال الصغير ومقارة النفس[3] عليه صار ذلك عادة له في احتمال ماهو أجل شأناً، وأعظم خطباً من المهمات التي تبدهه[4]، والمكاره

---

(١) كذا في الأصل.

(٢) المقصود "استمرت".

(٣) مقارة النفس عليه: قاره مقارة أي قر معه وسكن. لسان العرب (قرر).

(٤) تبدهه: بده، بدهه بالأمر: استقبله به (فاجأه). لسان العرب (بده).

التي ترد عليه. ويكون حاله في ذلك حال من يمرن نفسه على احتمال الأذى اليسير من الحر والبرد وآلام النكبات، و ترك إظهار الجزع لكل منها حتى تستمر طباعه على ذلك، ويصير احتمال اليسير منها سبباً لاحتمال ما هو أكثر و أعظم منه إذا ابتلي به، أو دفع إليه؛ فإن هذه هي السبيل في رياضة الأبدان، وهي السبيل في رياضة الأنفس.

والمعنى الآخر أن يعرف بنية نفسه، ومبلغ ما عندها من الاحتمال للأمور الملمة الواردة عليه؛ فإن لكل إنسان مقداراً من قوة القلب أو ضعفه، وسعة الصدر أو ضيقه. فمن الأنفس ما يوجد فيه محتمل للخطوب العظيمة حتى لا يقدحه شيء منها، ولا يضعف متنه، ومتسع لأشغال كثيرة مهمة حتى يتفرغ لكل منها و يقابله بما يخفف عنها من الحيل. ومنها ما يوجد فيه من الانخزال[1] لكل ما يفجؤه[2] من الهموم حتى تدهشه وتحيره، وتجعله وشيك انحلال القوة من كل ما يلم به من النوائب حتى تكربه، وتضيق عليه مذاهب التصرف والاحتيال، وحتى تؤديه إلى حالة تعقبه علة في البدن مضرة به.

فإذا عرف الإنسان طبيعته، ومنتهى قوتها، ومبلغ استقلالها بالأمور، بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده ملكاً كان أو سوقة. فإن وجد نفسه مستقلة بعظام الأمور مقوية بجلائل الخطوب تعرض لذلك، وإن أحس منها برقة بنية أو ضعف تركيب في أغراضه ومقاصده تجنب وجوه المخاطرات وأنواع التغريرات، وما يتعاطاه ذوو الأنفس القوية والصدور الواسعة والطبائع المستحصفة. وجعل غرضه فيهما غرض من يحصل سلامة النفس

(١) الانخزال: خزل انخزالا من الانخزال في المشي كأن الشوك شاكه. مشية فيها تثاقل وتراجع. لسان العرب (خزل).

(٢) من المفاجأة.

ودعتها وراحة القلب وطمأنينته مع فوت كثير من الآمال والرغائب أحب إليه وآثر عنده من نيل أوفر الحظوظ منها مع ركوب المخاطرة، وحمل النفس على التغرير والتعرض لما إن دفع في عقباه إلى خلاف ما يحبه ضاق صدره، وقلقت له نفسه لم يأمن إيصاله بضرر عظيم يناله في نفسه وبدنه.

فإنه متى لزم هذا المذهب في البابين اللذين وصفناهما طابت عيشته ودامت راحته، وحصل الحظ الأوفر من سلامة نفسه، وحفظ عليها صحتها، واستكمل بذلك السعادة الدنيوية؛ لأن كمال هذه السعادة إنما هي في صحة البدن و النفس وراحتهما، واندفاع الآفات والمكاره عنهما مدة الحياة في هذه الدنيا.

ومتى خالف هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه حياته، وتكدرت عيشته، واجتلب إلى نفسه الأمراض النفسانية التي تضجره وتقلقه، كما يجتلب الأمراض البدنية إليه من لا يصون نفسه من الآفات الخارجة، ويتناول من أغذية المطاعم والمشارب وغيرهما من حاجة الأبدان أكثر مما تتحمله قوته وتستقل به طبيعته.

الباب الثالث

في تدبير إعادة صحة النفس إذا فقدت إليها

إن الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها أمر ليس يتهيأ في كل الأوقات والأحوال؛ إذ كان غير ممكن في طبيعة الإنسان أن يحفظ قوى نفسه على سبيل السكون والهدوء حتى لا يهيج به هائج من أعراض الغضب والفزع والجزع، وما أشبهها من الأعراض النفسانية. وهي من دنياه في دار هموم وأحزان ومحل نوائب و نكبات.

ولا يزال يرد فيها عليه من حوادث الأمور، ونوازل الخطوب ما يقع بخلاف محبته و ضد إرادته. كما أنه غير ممكن في معنى بدنه أن يخلو من الأعراضْ البدنية حتى لا يعتريه منها شيء في أعضائه يؤذيه ويؤلمه. فإن سلم مما يكبر منها في كثير من الأوقات لم يسلم مما يصغر، بل الأمر في الأعراض النفسانية تعاقبها على الإنسان في عامة أوقاته أقوى منه في الأعراض البدنية. فإن الإنسان ربما بقي مدة من الزمان لا يعرض له فيها وجع من الأوجاع البدنية تصيبه في بعض أعراضه، ولا يكاد يمضي به يوم لا يرد عليه فيه ما تحرك منه قوة غضب أو زجر أو حزن أو غم؛ وذلك للطف جوهر النفس، وسرعة تغيرها، وكثرة استحالتها.

فمن أجل ما وصفناه يلزم الإنسان الحاجة في مصالح نفسه إلى تعهد قواها لئلا يهيج به منها شيء، وإذا هاج منها شيء بادر بتسكينه، ورده إلى أفضل أحواله. وكما أن معالجة البدن إذا عرض له عارض كألم أو سقم إنما يكون بشيء جسماني يجانسه من أصناف الأغذية والأدوية يستصلح به ذلك الفساد

وينفي ذلك الأذي، كذلك معالجة النفس إذا عرض لها عارض هيجان من إحدى قواها إنما يكون بشيء روحاني يجانسها.

وكما أن العلاج البدني إما أن يكون بشيء من داخل كالاحتماء و الامتناع مما لا يجب تناوله، ومد اليد إليه. وإما أن يكون بشيء خارج مثل ما وصفناه من الأغذية والأدوية. وكذلك معالجة النفس مما يعرض لها إما أن يكون: شيء من داخل وهو فكرة يثيرها الإنسان من نفسه؛ فيقمع بها ذلك العارض، ويسكن ذلك الهائج. وإما أن يكون بشيء خارج؛ وهو كلام يعظه به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين الهائج، وإصلاح الفاسد من قوى نفسه. فالإنسان المعني بصلاح نفسه جدير بأن لا يخليها من تعهدها بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الأعراض النفسانية الردية[1] ما ينغص به عليه عيشه. وربما أداه عند إفراطه عليه إلى بعض العللِ البدنية عند اندفاعه إلى شيء منها من خارج كالأغذية والأشربة. وأما مكلفة الطبيب القائم بمداواته يوجد في أكثر الأحوال[2] أنفع له وأرد عليه من المعونة التي تخلص إليه من داخل بضبط بدنه واحتمائه.

كذلك الحكم في الأعراض النفسانية من أن المعونة التي تلحقه من خارج بالعظة و التذكير يوجد أنجع وأعمل فيه، وأرد بالنفع والفائدة عليه لمعنيين: أحدهما أن الإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه؛ وذلك أن رأيه في كل الأحوال مغلوب بهواه وأحدهما ممتزج بالآخر. والثاني أن الإنسان في وقت اهتياج عارض من الأعراض النفسانية به مشغول بما يقاسيه من ذلك العارض، مقهور على عزمه ورأيه، مفتقر إلى من يلي عليه تدبير أمره،

---

(١) كذا في المخطوط، والمقصود: الرديئة.

(٢) كذا في المخطوط؛ وبالجملة بعض الاضطراب؛ والمقصود أن تدخل الطبيب في هذه الحالة أنفع وأصلح.

وإصلاح فساده. وحاله في ذلك شبيهة بحال الطبيب الذي يعتل علة جسدانية فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه، ويفتقر إلى طبيب آخر يقوم بمداواته ومعالجته.

ومن أجل ما وصفناه كانت العادة جرت من الملوك الحزمة بأن تكون لحضرتهم حكماء يداوون منهم الأعراض النفسانية إذا هاجت نحو الغضب والفزع، والضجر بالوصايا والمواعظ؛ فيقبلونها منهم و ينتفعون بسماعها، والعمل بها. وكانوا يرتبطونهم لذلك كما يرتبطون أطباءً حذاقاً يراؤون منهم الأعراض البدنية إذا أصابهم شيء منها علماً منهم بأنه لا غنى بهم عن اقتناء الصنفين معاً. وأن الحاجة إلى أحد الصنفين في وقت الحاجة إلى أن يكون لكل منهما غذاء ودواء في نوعه ومن جوهره.

على أن المعونة التي تلحق الإنسان من خارج في نفي الأعراض النفسانية، وإن كانت أرد وأنفع فإنه ليس يستغني مع ذلك عن معونة تلحقه من داخل بوصايا فكرية تتهيأ أن يقمع بها الأعراض النفسانية إذا هاجت؛ فيجمعها في نفسها[1] في وقت صحتها، وسكون قواها، ويستودعها قوة الحفظ منها ليخطرها بباله، ويعظ بها نفسه إذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج، كما يفعله المحتاط في الأعراض البدنية لنفسه بأن يتطلب أدوية تصلح للأمراض البدنية فيجمعها، ويستودعها خزائنه لكي إن عرض له عارض من الأمراض والأوجاع في وقت لا يحضره فيه طبيب يعالجه، تناولها لينتفع بها وينزع أذى العارض عن نفسه.

ولذلك يجب أن نجمع في هذه المقالة من الكتاب الوصايا التي قد يجب أن تستعمل في معالجة الأمراض النفسانية التي نسميها، ونحصيها في الباب الذي يتلو هذا الباب في موضعها وقت الحاجة إليها فينتفع بها إن شاء الله تعالى.

(١) كذا في الأصل، والمقصود نفسه.

الباب الرابع

في ذكر الأعراض النفسانية وتعديدها

إنا إذ وصفنا جهة التدبير في معالجة الأعراض النفسانية؛ فمن الواجب بعد ذلك أن نصف ماهي، ونعدها كما تفعلها الأطباء من ابتدائهم في كتبهم تعديد الأمراض البدنية ومائيتها[1] ثم العود بعد ذلك في وصف ما يعالج به كل منها.

فنقول إن الأشياء التي تنسب إلى النفس كثيرة: منها قوى فاضلة كالعقل والفهم والحفظ. والأخرى مسترذلة هي أضداد لها. ومنها أخلاق محمودة كالعفة والسخاء والكرم، والأخرى مذمومة مضادة لها. ومنها أشياء عارضة تقع وترتفع سريعاً كالغضب والفزع وما أشبههما.

والمقصود منا فيما نصفه مما يضاف إلى الأنفس إنما هو الشيء الأخير؛ نعني الأعراض التي تحدث وتزول لأنها هي التي تتصل أسبابها بأسباب البدن فتقلقه وتغيره، أو تؤثر فيه آثاراً كثيرة ما ترجع بالضرر عليه. فقد علم أن لكل واحد من هذه الأعراض النفسانية تأثيراً في البدن تغيره تغييراً ظاهرياً قوياً؛ وذلك مثل ما يفعله الغضب الشديد في الأحيان من الاختلاط والارتعاش للبدن واصفرار اللون. وشبيه بذلك ما يفعله الفزع والخوف حتى يسخن البدن عن ذلك أو يبرد، وتحدث فيه أحداث موحشة المناظر[2].

فما وجد من أعراض النفس على هذه السبيل؛ فواجب على المعني بصلاح

(١) كذا في المخطوط، والمقصود: ماهيتها.

(٢) لاحظ أن البلخي يعزو التغيرات البدنية لحدوث الانفعال؛ أي أن الانفعال هو الذي يؤدي إلى هذه التغيرات وليس العكس.

بدنه أن يدبر في دفعه عن نفسه، وتسكين هائجه تدبيراً يكفيه مؤنته، ويقيه غائلته. فنقول إن الذي يروس[1] هذه الأعراض المؤذية وهو لها كالأصل، إنما هو الغم؛ وهو مقدمة لجميعها، وموجود مع كل منها كالغضبان فإنه يغتم من الأمر ثم يغضب بسببه، وكذلك الجزع والخائف.

وضد الغم السرور؛ فإنه أصل لكل ما يوجد له الإنسان مرتاحاً ومهتزاً. فالغم من أعراض النفس موضوع بإزاء كل مكروه يخلص إلى الإنسان، والسرور موضوع بإزاء كل محبوب يناله. فالغم أقوى أسباب مرض النفس، والسرور أقوى أسباب صحتها. ولذلك يجب على المعني بمصالح نفسه أن يجتهد في نفي الغم عنها، واجتلاب السرور إليها، كما يجب على المعني بمصلحة بدنه أن يجتهد في نفي الأسقام عنه و اجتذاب الصحة إليه.

ونقول بعد ذلك إن من أعراض قوى النفس التي تتولد من الغم: الغضب. وهو عرض يبلغ في تهييج الإنسان وإقلاقه، وإثارة الدم في جسده، وتغيير لونه وتحريك بدنه بالحركات المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من أعراض النفس حتى يخرجه إلى مثل صورة المجنون؛ فربما يسخن الجسد في حال الاستشاطة له؛ تسخيناً يعقب الحمى والحرارة المستبطنة للقلب المستولية عليه.

ثم من قوى أعراض النفس: الفزع. وهو عرض يعتري الإنسان من شيء ومخافته إياه؛ فالخوف مقدمة للفزع والفزع إفراطه. وإذا قوي ربما وقع على الإنسان منه القلق حتى يصفر لونه لفوور[2] الدم من ظاهر جسده إلى باطنه، وترتعش أطرافه من يديه ورجليه حتى لا يتماسك وتتعطل عن أفعالها، وتدهش الإنسان و تحيره حتى يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء

(١) كذا في المخطوط. وفي لسان العرب: رأس يرأس. لسان العرب (رأس).

(٢) كذا في المخطوط، والمقصود: فوران الدم.

الذي يحتفه[1] ويفزعه. فربما عرضت له في مثل تلك الحالة علة بدنية قوية لتموج أخلاط بدنه واضطرابها، وزوال كل شيء منها عن سبيل الاعتدال.

وإنما يعتري الإنسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته الخوف من شيء يفكر فيه ويروعه تخيله في نفسه أو من شيء ينظر إليه؛ فيهوله منظره، أو من شيء يسمعه لصوت شديد يتأدى إلى سمعه، فلا يحتمله لشدته وجهارته؛ فينجب قلبه، أو خبر يرد عليه يكون تحته أمر مكروه ومخيف؛ فيرتاع لذلك وتتغير منه نفسه حتى يتأدى إلى الحالة التي وصفناها وما يشبهها.

ومن قوى أعراض النفس: الجزع. وهو عرض يعتري الإنسان من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء يحل موقعه منه فيكون عزيزاً عليه محبباً إليه؛ فيألم نفسه لفقده ويعتريه لذلك حزن ثم يشتد ذلك الحزن حتى يصير جزعاً. فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف؛ وذلك أن الجزع هو شدة الحزن، كما أن الفزع إنما هو شدة الخوف. والجزع عرض يؤثر في الإنسان آثاراً موحشة من الإقلاق وإعدام الصبر حتى يتخيل الذي يغلب عليه هذا العرض في عين الناظر إليه بأوحش هيئة، ويقدم على أفعال تحاكي الجنون من مثل لطم الوجه، ونتف الشعر، والصراخ، وتمزيق الثياب، وأمور ليس لها نظائر دالة على ارتفاع حكم العقل والحياء عن صاحبها. وكثيراً ما يؤدي ذلك متعاطيه إلى علل بدنية تهتاج به، وتثور في تلك الحال حتى يصعب عليه تلافيها، ويشتد عليه معالجتها.

ومن قوى أعراض النفس: الوسواس الذي يعتلج في صدر الإنسان، وتثير منه الخواطر الردية، وينغص عليه عيشه، ولا يكاد يهنأ معها بلذة من لذات بدنه حتى تناولها على وجهها. وهذا العرض هو الذي يدعى حديث النفس؛

(١) كذا في المخطوط. ولعل المقصود: يخيفه.

و هو من قوى أعراضها.

فهذه المعاني التي ذكرناها هي الأعراض النفسانية التي قلنا إنها تتصل بمضار الأبدان، وتؤدي في بعض الأوقات إلى عللها. وهي نظيرة الأوجاع التي تهيج بالإنسان في بدنه فتؤلمه وتقلقه وتمنعه من تناول الأغذية، والمرافق الجسدانية و الاستمتاع بشيء منها.

فكما تلزم الحاجة في المصالح البدنية إلى مداراة تلك الأوجاع بما يقمعها من الأدوية، ويبرئها من الأسقية، كذلك تلزم الحاجة في هذه الأعراض النفسانية التي هي أوجاعها إلى مقابلها من العلاجات التي بينا ما حدها وجهتها في الباب المتقدم بما يشفيها، ويخلص من مكروهها. ونحن ذاكرون ما يجب أن يقابل به كل منها فيما يتلو من القول إن شاء الله تعالى.

الباب الخامس

في تدبير صرف الغضب وقمعه

إن مما يجب الابتداء من الأعراض النفسانية التي قدمنا ذكرها الغضب؛ وذلك أنه عرض كثير ما يعتري الإنسان ويناله أذاه حتى ربما عرض له في أوقاته المتقاربة من أيامه بسبب معاشرته لخدمه وأتباعه وحاشيته إن كان من أوساط الناس وسوقهم.

وإن كان من الملوك والسلاطين فالسبب معاشرته لرعيته، والذين هم في ضمن سياسته ما يدفع إليه من سوء الأدب، أو قلة طاعته من قبلهم لاسيما إذا كان الإنسان بطباعه ضجوراً، قليل الاحتمال، سريع الاهتياج. ويوجد هذا العرض الذي هو الغضب متسلطاً عليه متمكناً فيه؛ فإنه يحتاج عند ذلك أن يعنى بمداراة نفسه منه، وصرفه عنها لئلا يتنغص عليه عيشه، ولا تكثر نوادره التي يستعقب منها الندم في معاقباته ومؤاخذته إن كان سلطاناً مبسوط اليد في الأشعار[1] والأبشار[2].

وإن كان من أواسط الناس فبقدر ما يتهيأ له الإقدام عليه، وبحسب ما يكون له من الضبة[3] والبطانة الذين يجوز له الحكم عليهم وبسط اليد فيهم. وأحوج الناس إلى التحرز من فلتات الغضب، والعناية برياضة نفسه، ودفعه عنها الملول[4] للسبب الذي بيناه.

---

(١) الأشعار: جمع شعر؛ وهو ما ينبت على جسم الإنسان. والمقصود به هنا الأفراد أو الأشخاص.

(٢) الأبشار: جمع بشر قياساً. تاج العروس، (بشر).

(٣) الضبة: مسك الضب يدبغ فيجعل فيه السمن، والضبة أيضاً الحلب بشدة العصر. لسان العرب، (ضبب). ولعل في الكلمة تصحيفاً، وقد يكون المقصود: الصحبة.

(٤) الملول: مل يمل بمعنى ضجر وشعر بالملل. والملول هو الذي يشعر كثيراً بالملل.

ويحتاج المعنيّ بقمع آفة الغضب الذي يستظهر بها من خارج على نفسه في ذلك بمعونة من خارج، وبمعاون من داخل. فأما المعونة التي يستظهر بها فيرتب لنفسه قوماً من خاصته تطلق لهم وعظية وتذكرة وتبصرة فضيلة العفو والصفح، وما في ذلك من حسن الأحدوثة في العاجل وجزيل الثواب في الآجل إذا رأوا الغضب قد أقبل يهيج منه لتسكن تلك العظة منها، ويأذن لهم في الشفاعة لمن يخافون إقدامه عليه بأدب أو عقوبة؛ فإن ذلك مما ينتفع به في حال اختلاطه واستشاطته، وعجزه عن ضبط نفسه ومقاومة الهائج منه. فإن مثل ما يستقبل الغضب المهتاج به من المسألة والشفاعة مثل ما يقابل به غليان القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن فورانها. ولم تزل من عادة الملوك الأفاضل أن يحضروا مجالسهم العامية والخاصية من يوجبون لهم هذه الرتبة؛ فيعظم انتفاعهم بها.

وأما المعاون التي يستظهر بها من داخل فهي الحيل من الفكر والتي يعدها ليخطرها بباله فيتعظ بها. فمنها أن يفكر وقت سكون نفسه و عدم قوة الغضب أنه عرض إن لم يبادر في أول اهتياجه بضبط نفسه عنه وتركه يتمكن منه، لم يقدر بعد ذلك على تلافيه، وفاته أمره، وخرج الأمر من ملكه.

وأن مثله في ذلك مثل النار التي تبتدئ في الإيقاد من أنه يتهيأ إطفاؤها بأيسر المؤنة إذا تودرت[1]. فإن تركت حتى تعظم وتضطرم صعب الأمر بعد ذلك في إطفائها. ولعله لا يقدر على ذلك حتى يأتي الإحراق على ما يقع

(١) كذا في المخطوط. وفي لسان العرب: أصل الفعل ودَّر توديراً، وتودر بمعنى مال وتهول في الأمر، أوقعه في مهلكة. ودر عني وجهك بمعنى نحه وأبعده. لسان العرب، (ودر). ولعل في الكلمة الواردة في المخطوط تصحيفاً. أما فعل ورد، ووردت المرأة خدها إذا عالجته بصبغ القطنة المصبوغة (تصبح في لون الورد). لسان العرب، (ورد).

فيه. وكمثل الفرس الذي يقصد الجماح بصاحبه؛ فإن كبحه في أول الأمر تهيأ له ضبطه، وإن تركه حتى يتمادى به الجماح أعجزه إمساكه. فإذا جعل هذه الفكرة منه على بال رجع إليها في أول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل أن يستشيط فيتهيأ له أن يستقبل من أمره في ضبط نفسه ما لا يتهيأ له في استدباره.

ومنها أن يفكر فيما يجنيه كثير من الناس على بدنه لشدة الغضب، وما يتبعها من الإحماء والغيظ والارتعاش والقلق و الزمع[1] من الأعراض الرديئة التي ربما هيجت فيه أمراضاً من جنس الحرارة يصعب عليه معالجتها؛ فلا يرضى لنفسه بأن يكون من حيث يقصد شفاء غيظه، والإساءة إلى غيره بإيلامه إياه يبدأ بالإساءة إلى نفسه؛ فيكسبها ألماً بعلّة تزيد كثيراً في الشدة والصعوبة على الألم الذي يريد أن يحله بغيره. فإنه إذا فكر في هذا الباب عند إحساسه أوائل هيجان الغضب كان حقيقاً أن ينفعه في قدرته على ضبط نفسه نفعاً بيناً.

ومنها أن يفكر في بوادر الغضب التي كانت لكثير من الملوك وغيرهم أقدموا بها على أمور عادت بأعظم الضرر عليهم في أمر دينهم ودنياهم، ولم يتهيأ لهم تلافي الفارط، ولا تدارك الفائت فيما جنوه على أنفسهم فاستعقبوا مالم ينفعهم من الحسرة و الندامة. فلا يرضى لنفسه بالاندفاع إلى ما فتحت به الأحدوثة من غيره، ويحمل نفسه على ضبطها، و الثبت في أمره ليكون إقدامه على ما تدعو إليه قوة الغضب إقدام من يستأني بأمره، ويكون على علم بما يأتي ويذر، ولا يقدم على أمر يتعقب منه ما يكسبه ندما. فإنه إذا فكر في هذا الباب عند إحساسه هيجان الغضب كان جديراً بأن ينتفع به في ضبط نفسه.

---

(١) الزمع: رعدة تعتري الإنسان إذا هم بأمر الزمع - القلق لسان العرب، (زمع).

ومنها أن يفكر في فضيلة الحلم، وموقعه من الفضائل الإنسانية، وأنها من أشرف المناقب التي وُصف بها الملوك وسادات الناس وعظماؤهم، وأجلها قدراً، وما خلده الناس الذين وسموا به، وكفوا به سَورة الغضب وحميّته، واستعملوا العفو والصفح من جميل الذكر والثناء، واقتنوا بذلك من المآثر التي طاب نشرها عنهم. ويمثل بين ما يقتضيه من وطر الغضب في إقدامه وانتقامه، وبين ما تكسب نفسه من الحلم و الأناة من رتبة تلك المناقب، ونيل تلك الفضائل؛ ليعلم أن ما يخلد على نفسه منهما أنبل وأشرف له، وأجدى وأرد عليه من شفاء غيظ لا تحصل له فضيلة، بل لعله يكسبه مأثماً ويورثه ندماً. فإنه إذا خطر بباله هذا الباب وقت هيجان الغضب منه لم يعدم الانتفاع به.

ومنها أن يفكر أن شدة الانتقام، وسرعة المؤاخذة مما ينفر قلوب الخدم والأتباع على الرئيس، وقلوب الرعية عن الملك وإن حمل ذلك في العاجل على الخضوع والانقياد في الظاهر؛ فإنه يكسب الأحقاد والضغائن في الباطن.

وأن استعمال العفو والتجاوز يوجب خلاف ذلك من تحبيب الرئيس إلى الأتباع، والملك إلى الرعية وإيداع قلوبهم المحبة والشفقة؛ فتكون الطاعة من هذا الصنف طاعة من داخل، والطاعة من الصنف الآخر طاعة من الخارج. والذين يطيعون الرئيس طاعة من داخل، وهي طاعة المحبة، وهم حراسه من حيث يعلم ولا يعلم. والذين يطيعون طاعة من خارج، وهي طاعة الرهبة، يحتاج الرئيس إلى الاحتراس منهم. وبين الحالتين فرق بيّن، وبين المنزلتين فضل لا يخفى على المتأمل. والتفكير في هذا مما ينفع في قمع الغضب منفعة ظاهرة.

ومنها أن يفكر الإنسان أن من يعتريه الغضب على من يملكه ويتبسط يده فيه ويحوز حكمه عليه من أتباعه وخوله بأنه إذا كان متمكناً بقدرته منه يتهيأ له معاقبته متى أحب ذلك فليس لاستشاطته وتغيظه، وإيذاء نفسه بالغضب معنى، بل الأعود عليه أن يسكن نفسه من القلق و الاستشاطة، ويتربص بما يريد الإقدام عليه فتور غضبه، ثم يفكر فيما أنكره ممن أغضبه، وينظر إليه بعين الإنصاف فيجعل مؤاخذته بقدر الاستحقاق وبقدرما يجب. فيتجمع له في ذلك أمران: أحدهما تحصيل رتبة الحلم والأناة. والآخر بلوغ المراد في التغيير والإنكار متى أحب ذلك وآثره. ولذلك قال أحد النبل من الملوك في هذا المعنى قولاً أحاط بجوامع ما ذكرناه؛ وهو قوله: "ما غضبي على من أملك وما غضبي على من لا أملك". فهذه فكرة إذا خطرت بالبال أعانت على قمع سورة الغضب.

ومنها أن يفكر في المقدم من الخول والأتباع على أمر ينكره منه لايجوز أن يكون غرضه فيه مراغمته ولا الاستخفاف بقدره، ولا احتقار شأنه إذ كان مما لايسوغ للأتباع مع الرؤساء، ولا الأصاغر مع الأكابر بل إنما يحمل التابع على الذنب الذي يرتكبه إما: شهوة غالبة لا يضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر فيه. وإما تقصير تدعوه إليه شهوته وتواتيه. وأن ما يرتكب من الذنوب بأحد هذين الوجهين فليس بعجيب ولا مستنكر إذ كان كل واحد منهما الأمر الذي لا يكاد يعرى منه أحد من تابع ومتبوع، ورئيس ومرؤوس، بل حقه أن يرحم صاحبه على ضعف نفسه وغلبة شهواته؛ فإنه إذا فكر في هذا المعنى رق قلبه ولانت قساوته، وسكن تمرحه، وعطفته عاطفة الرحمة على من يريد الانتقام منه. فهذه أيضاً فكرة نافعة في كف عادية الغضب، وتسكين هائجه.

ومنها أن يفكر في أنه لا يكاد يعاقب باب من أبواب الإساءة و التقصير أو ركوب شهوة أو الإخلال بواجب إلا هو إذا رجع إلى نفسه وجد فيها من ذلك النوع الذي ينكره أشياء لو كان فوقه من يتفقدها منه، ويستقصي فيها عليه، لناله مثل ما يريد أن يتناول منه من هو تحت يديه؛ فلا يرضى مع تفكيره في ذلك من نفسه بأن يشتد تغيظه من أمر هو شريك لغيره فيه، ويستحق من رئيس، إن كان له الشبيه، بما يريد أن يحله بمن هو دونه؛ فإن ذلك أمر خارج من باب العدل والإنصاف. وهو المعنى الذي إذا فكر منه من يحس من نفسه حركة الغضب أعانه على كف عزته، وقمعه.

ومما يحتال به لقمع سورة الغضب أن يذكر نفسه إن كان المغضوب عليه متحرماً به، وسبيله حرمته وخدمته، وما سلف من أحوالهما، وإحماؤه إثاراً إن كانت له فيهما ليعطفه ذلك عليه، ويسكن من قوة غضبه إذ كان من الواجب أن يشفع بسالف الإحسان لآنف الإساءة، لا سيما إذا ضاقت تلك الحرمة طبعا كريما ونفسا حرة.

ثم مما يحتال لكف عادية الغضب أن لا يقع بصره على من أغضبه، فإن نظره إليه مما يزيده استشاطة عليه بل الأفضل في حسم مادة الغضب أن ينحيه عن وجهه ويتربص بمعاقبته مدة؛ فإن مرور الأيام بكل شيء مما يخلقه، ويوهن قوته فإن كان مروره على غضب قلل منه. وإن كان على حزن سلاه، وأذهل عنه بالمواعظ التي ذكرناها من المعاني التي أودعها الإنسان خلده وأخطرها عند إحساسه حركة الغضب، و اهتياجه بباله انقمع بها، وكانت علاجاً تخلصه من الجنايات الكثيرة التي يجنيها على من يسلّم نفسه إليه إن شاء الله تعالى.

الباب السادس
في تسكين الخوف والفزع

قد ذكرنا موقع الخوف والفزع من الأعراض النفسانية فيما ينال البدن من أذاهما، ويخاف عليه من ضررهما إذا أفرطا. وقلنا إن الفزع إنما هو إفراط الخوف؛ لأنه ليس كل ما يخافه الإنسان يبلغ به مبلغ الفزع. وإنما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه، أو يقع بصره عليه من الأشياء المخوفة؛ فيهوله حتى يؤديه إلى الفزع، ثم لا يكون ذلك إلا من شيء يراه أو يتوقع نزوله به من قرب.

فأما الأمر الذي يخاف وقوعه بعد مدة متراخية؛ فإن الإنسان إذا فكر فيه اغتم ثم لم يجد في نفسه من شدة الخوف له ما يشغله؛ وذلك مثل تفكير الإنسان في الهرم والفناء. فإنه إذا أخطرهما بباله؛ اغتم له من غير أن يبلغ منه خوفه لهما مبلغاً يقلقه أو يفزعه. وكذلك إذا سمع الإنسان بمخوف في موضع بعيد منه لم يُخفه ذلك ما لم يكن منه بالقرب و بحيث يقع بصره عليه.

والأشياء التي يخافها الإنسان كثيرة، وأجناسها مختلفة مثل خوف ذي السلطان من العزل، وخوف ذي المال من الفقر، وما سوى ذلك من الأحوال التي يخاف الإنسان أن يدفع إليها. إلا أنه ليس شيء من المخاوف يفعل في الإنسان مثل خوفه على نفسه من حدوث حادث يتوقع نزوله بها من قرب كالتلف والألم الشديد؛ فهذا هو الخوف الذي يقلق ويفزع ويغير الإنسان عن هيئته حتى يتبين ذلك فيه. وكذلك، فقد يفزع من صوت هائل يسمعه كالهدّات[1] والرعود والزلازل، ونحوهما من شيء ينظر إليه كالقتلى

(١) هدات: جمع هدة و الهدة: صوت ما يقع من السماء. والهد: الهدم الشديد. لسان العرب (هدد).

والجرحى وأشباه ذلك، ومن خبر يتوهمه نازلاً به عن قريب؛ فكل ذلك مما يقلق ويدهش.

والناس بعد تختلف طبائعهم في قدر ما ينالهم من الخوف والفزع؛ لأن منهم من لا ينجب قلبه ما يرد عليه من ذلك بغتة لقوة بنيته، ومنهم من يرتاع له ارتياعاً شديداً إذا أصابه منه شيء على البديهة من حيث لا يتقدم منه فيه فكرة؛ وذلك يكون لرقة الطبع وسرعة استحالة النفس. ويوجد ذلك في أكثر الحيوان من الخيل وغيرها، كما يوجد في الإنسان؛ فإنّا نجد في كثير منها النفّار مما يسمع و يبصر حتى ينتفض و يرتعد منه مرة، ويتنحى ويهرب عنه أخرى. وما كان حكمه من هذا الباب أن يعتري الإنسان على البديهة فلا سبيل إلى الاحتيال لأنه فعل الطبع. وأما ما يمكن الاحتيال له برياضة النفس، وتمرينها فهو ما يجب أن يبيِّن وجوه الاحتيال لتسكينه.

فمن تلك الحيل تفكير الإنسان في أنّ توقع كثير من المكاره ربما كان أشد من وقوعه؛ فإن المخاوف أكثرها غير ضار؛ ولذلك قالوا: "أكثر ما تخافه لا يضرّك". و قيل: "أكثر الروع باطله".

ولذلك شبه الحكماء الأمور المخوفة التي يهاب الإنسان الاندفاع إليها بالضباب الذي يتولد على وجه الأرض؛ فيخيل للإنسان من بعد أنه جسم كثيف ليس فيه متنفس، ولا عمل للبصر في إدراك شيء من الأشخاص التي في حيزه؛ فإذا أفضى إليه، وداخله وجده شبيهاً بالهواء الذي فارقه من إمكان التنفس من احتماله إيّاها إذا توسطها. وما وصفوه من ذلك أمر موجود بالتجارب والاعتبار.

فإنه ما من أحد إلا وقد مرت به أحوال مكروهة قاساها ووجد نفسه قبل

وقوعه فيها من الإشفاق والوجل في هيئة لم يجدها في مثلها عند اندفاعه إلى تلك الحالة وتربّطه إياها؛ فيعلم أن أحواله فيما يستأنف من المخاوف التي تستقبله شبيه بأحواله فيما مر به منها.

وكذلك يأخذ هذه العبرة من أحوال غيره في المكاره التي نالت أقواماً فاحتملوها، وهان عليهم ما قاسوا منها، فإنه يجد الحكم فيه مستمراً على جهة واحدة. فإن تفكيره في هذا الباب مما يعينه على صرف آفات الخوف عن نفسه.

ومنها أن يعلم أن الشيء المخوف إذا كان مما يطمع في الاحتيال لصرفه؛ فإن استشعار الإنسان الخوف الشديد مما يدهشه ويحيره ويمنعه من طلب حيلة لدفعه؛ فيجتهد في أن لا يمكن من نفسه شيئاً يكون هو سبب وقوعه فيما يخافه ويحذره.

ومنها أن يستظهر على نفسه في دفع آفة الخوف عنها بقوة الغضب[1]. وهو أن يفكر في أن إظهار الخوف والفزع من خور النفس وفشلها، وأنه أمر خاص لضعاف الأنفس من النساء والصبيان وأشباههم؛ فيغضب على نفسه يأنف لها من أن يوجد عنده حضور المخاوف في مثل أحوال الذين لا يوجد عندهم جلادة ولا صرامة ولا استقلال بالمكاره الواقعة والشدائد النازلة. فإنه لا سلاح للإنسان أبلغ في هذا الباب، وأغنى عنه من استعانة بقوة الأنفة. فقد علم أنها هي التي تشجع قلوب الذين يمتحنون بعقوبات الملوك والسلاطين من أهل الأحداث والجرائم وتحملهم على الصبر العجيب، واحتمال الآلام القوية المتلفة، وترك التصور منها.

ومنها أن يفكر أنّ استشعار الخوف الشديد إنما هو فعل الغر من الناس الذي لا يعرف الأشياء بحقائقها، ولم يستحكم منه تجارب البصر بوقوعه على

(١) لاحظ كيف نصح البلخي باستعمال جانب وجداني "الغضب" لعلاج جانب وجداني آخر مضطرب مثل الخوف والجزع.

المناظر الفظيعة، ولا تجارب السمع في كثرة سماعه للأشياء التي تروعه وقوعها في سمعه. وأنه متى اتسعت معرفته، وكثرت تجاربه قلل ذلك من خوفه للأشياء التي يخافها الغر الطفل و نفاره عنها؛ وذلك أمر موجود بالاعتبار في الناس وكثير من الحيوان.

فإنّا نجد الصبي الغرير الصغير الذي لم يستحكم منه قوة التمييز يفزع بأشياء من الألوان والأصوات وغيرهما حقها ألاّ يخاف منها؛ فيخاف ويرتاع لها فيعلم أن ذلك لجهله بتلك الأشياء وأنها غير ضارة، وأنه لوقوعها حق معرفتها لكان موقعها في ترك الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير الذي يعرفها.

ونجد الكبار من الناس الذين لم تقع أبصارهم على الحروب والقتلى والجرحى متى نظروا في بدء أمرهم إلى شيء منها هالهم ذلك هولاً شديداً وأفزعهم إفزاعاً قوياً. وإذا طالت ممارستهم للحروب، وصاروا من أهلها قلّ ارتياعهم بعد ذلك للنظر إلى شيء منها، ولم يكد يؤثر فيهم.

ومن أجل ذلك؛ كان ما جرت العادة به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب لتقع أبصارهم من أول الأمر على القتلى والجرحى وينشؤوا على تلك العادة؛ فلا يروعهم بعد ذلك النظر إلى شيء منها.

ومن هذا النوع أمر الأطباء الذين يباشرون أثر القروح والجراحات والبط[1] والكي؛ فإنهم متى اعتادوا مباشرة ذلك، ومرنت أبصارهم عليه، لم يرعهم ما يروع الغفل من أهل تلك الصناعة الذين لم يسبق لهم عادة بالنظر إلى شيء من تلك المناظر الفظيعة الموحشة.

وكذلك من هذا النوع اعتياد الملاحين وركاب السفن النظر إلى أهوال البحر

(١) البط: بط الجرح وغيره يبطه بطاً وبجه بجاً إذا شقه. والمبطة: المبضع. لسان العرب (بطط)

وأمواجها[1]؛ فإنهم لدوام مباشرتهم لذلك، واعتياد حواسهم، لا ينالهم ما ينال الذي يبتدئ بالنظر إليه في أول الأمر.

وكذلك حكم الذين ينزلون البقاع التي تكثر بها الزلازل؛ فإنهم لما اعتادوها صاروا لا يكترثون لها، ولا يجفلون بها، ولا ينالهم من روعتها ما ينال أهل البقاع الذين لايكون بأرضهم الزلازل أو يطول عندهم بما يحدث فيها بين الأزمان المتطاولة.

وشبيه بما قلناه اعتياد الإنسان لنوع من الأمراض تعتريه كثيراً؛ فإنه في أول ما يعرض له يشتد خوفه وتألمه منه حتى إذا تتابع عليه مرات، وطال تجاربه له في سلامته عليه قل اكترائه بما يعتريه ولم يكد يعبأ به. هذا في فعل التجارب واعتياد الحواس.

وللجهل بمائية[2] الشيء في اختلاف الخوف إلى الإنسان، وللعلم به في دفع ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم؛ وذلك أنا نرى الجاهل لمائية الشيء الذي يهول النظر أو السمع يناله من روعته ما لا ينال العالم بعلة ذلك الشيء. وشبه[3] مثل العالم بأسباب كسوف الشمس والقمر، والزلازل فإنه لا ينال من روعة أحداثها ما ينال الجاهل بتلك العلل. وذلك من نوع ما ذكرناه من خوف الصبيان الصغار من الأشياء التي يفزعون منها وهي غير ضارة في طباعها.

وهذا الذي وصفناه موجود في عامة الحيوان كما هو موجود في الإنسان[4]؛ وذلك أنا نجدها في خوفها ما تخافه إنما تؤتى من قبل جهلها بمائية الأشياء التي تخافها من نفار الخيل - و غيرها من الدواب - من تماثيل صورة

(١) كذا في المخطوط، والمقصود: أمواجه.

(٢) كذا في المخطوط، والمقصود: ماهية الشيء.

(٣) كذا في المخطوط، والمقصود: شبهه.

(٤) لاحظ مقارنة البلخي لسلوك الحيوان بسلوك الإنسان أو العكس. وهذا ميدان جديد في علم النفس المعاصر يسمى بعلم النفس الحيوان أو المقارن.

الأسد وغير ذلك. وكفزع كثير من الطير من الأشباح التي تنصب لها لكي تروعها فلا تقرب مما تخاف إضرارها به؛ فإنها لو كان لها علم بمائية تلك الصورة وتلك الأشباح، وأنها غير ضارة، لما نفرت عنها.

ونرى التجارب تعمل فيها؛ فإنها إذا أدنيت إلى الشيء الذي تنفر منه مراراً، ويعرض عليها حتى تعتاده وتألفه؛ أذهب ذلك نفارها وآمن خيفتها حتى تدنو منه غير جافلة به ولا مكترثة به[١].

فأما الآفة التي تعتريها من جهة جهلها بالشيء؛ فغير زائلة عنها كما تزول من الصبي الصغير، لأنه ليس في طباع البهيمة أن تصير من الجهل إلى العلم كما يوجد ذلك في طباع الإنسان[٢].

ففيما وصفناه ما دل على أن أبلغ الحيل في تقليل عرض الخوف والفزع من الأشياء إنما هو استكثاره من العلم والمعرفة بالأشياء، ثم بتعويد حاستيْ سمعه وبصره النظر إلى ما يهوله نظره، وسماع ما يكره سماعه، وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يألفه و يعتاده، ثم يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته. ويكون احتماله تلك المشقة رياضة لنفسه كما تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتى تدنو من الشيء الذي تنفر منه، ويتكرر عليه نظرها مرات؛ فتألفه عند ذلك، ويذهب خلق النفار وآفته[٣].

---

(١) قارن هذا الكلام بنظرية التعلم الاجتماعي أو ما يسمى بالتعلم بالنموذج أو القدوة التي يتزعمها السيكولوجي الأمريكي باندورا؛ فتجد تقارباً في التناول والتصور.

(٢) إشارة رائعة من البلخي إلى قدرة الإنسان على التعلم واكتساب خبرات جديدة.

(٣) ما قرره البلخي هنا هو نفسه ما تقوم عليه نظرية العلاج السلوكي ـ المعرفي للاضطرابات النفسية.

الباب السابع

في تدبير دفع الحزن والجزع

إن موقع الحزن، والجزع في الأعراض النفسانية موقع جليل عظيم الشأن فيما يرجع من ضررهما على الإنسان إذا تمكنا من قلبه؛ وذلك بين بما يشاهد من حال الجزوع، وتغيره إلى أوحش صورة، وإحداثه على نفسه أحداثاً كثيرة إذا أعجزه الصبر واستولى عليه الجزع.

وقد قلنا إنّ الجزع هو فرط الحزن وشدته؛ فالجزع بمنزلة النار الملتهبة، والحزن هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب وهو أعمل شيء في نهك البدن، وتغيير قوى الشهوات من النفس وإذهاب بهائها ونشاطها. وكأن نفس الإنسان، التي هي نور بدنه، وضياؤه في حال استشعار الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل إشراقها.

وفي جملة القول إنه يفعل ضد ما تفعله المسرة؛ فإنا نرى وجه المسرور ضاحكاً مستبشراً بهياً مسفراً. ونرى وجه المحزون على خلاف ذلك.

والحزن إنما يعرض لفوت محبوب، كما أن الخوف يعرض من توقع مكروه. فالحزن متولد من مكروه ماضٍ، والخوف متولد من مكروه مستقبل. وهما أقوى الأعراض النفسانية فإذا اجتمعا على الإنسان لم يبقيا له لذة حياة ولا طيب عيش. وإذا زالا عنه سعد بطيب عيشته، وفاز بلذة حياته. ولا يجوز أن يزولا عنه في الجملة، وبكل وجه وهو في هذه الدنيا؛ لأنها دار لا تخلو من الأحزان و المخاوف. وإنما ارتفاعها من شرائط نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله تعالى أهلها بأنهم لا خوف عليهم ولا هم يحزنون؛ فأدرج في

هاتين اللفظتين توفر كل محبوب عليهم، وزوال كل مكروه عنهم[1].

غير إنا إنما نريد[2] بما نجربه من ذكر الخوف والحزن في هذا الموضع ماقرب من الإنسان من كل منهما فأقلقه، وأعدمه الصبر. فأما ما بعد منهما عنه مما هو موجود في طباع الدنيا وبنيتها؛ فليس في ذلك حيلة، ولا إلى دفعه سبيل.

والحزن على ضربين: أحدهما ما يكون معروف السبب؛ كإنسان يعرض له الحزن من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء خاص الموقع منه. والآخر مجهول السبب[3]؛ وهو غمة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات تمنعه من النشاط وإظهار السرور، وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير أن يعرف لذلك الفتور والانكسار اللذين يجدهما شيئاً يخيل بهما عليه.

فأما الحزن المجهول السبب؛ فإنه يرجع إلى الأعراض البدنية[4]. وتولده إنما يكون من قلة صفاء الدم، ومن برده وتغيره.

وحيلة دفعه: إما من طريق العلاج الجسماني فتصفية الدم وتسخينه وترقيقه بما يفعل ذلك من الأغذية والأدوية. وإما من طريق العلاج النفساني فبالتلطف لاجتلاب السرور إلى النفس بالمحادثة والمؤانسة، والاستمتاع بما تطيب النفس به، وبما يحرك قوة السرور فيها من السماع الطيب، وأشباه ذلك من المعاني التي بها يتفرح الإنسان، وينفي عن نفسه الغمة.

(١) لاحظ استشهاد البلخي بالجانب الروحي من خلال القرآن الكريم.

(٢) كذا في المخطوط؛ وفي الجملة بعض الاضطراب.

(٣) يقصد البلخي بأنه مجهول السبب بالنسبة للمصاب أو الشخص الحزين؛ وذلك ما يسمى حديثاً بالاكتئاب.

(٤) لاحظ إشارة البلخي إلى الجانب البيولوجي، وتأثيره في الجانب النفسي رغم عدم وصول العلم في عصره إلى اكتشاف تأثير الهرمونات والجينات في الجانب الوجداني. ولاحظ أيضاً إشارته إلى ضرورة الجمع بين العلاج الجسمي والعلاج النفساني للانفعال (الحزن).

وأما الحزن الذي قلنا إنه معروف السبب، ويكون تولده من قبل التفكير في فقد محبوب أو تعزز مطلوب وهو الذي قصد بالذكر علاجه في هذا الباب؛ فإنما يحتال لصرفه بحيلتين: إحداهما من خارج والأخرى من داخل. أما التي من خارج؛ فوعظ الواعظين، وتذكير المذكرين. فقد قلنا فيما تقدم إن ذلك هو طب الأعراض النفسانية، وأنه نظير الأشياء التي يعالج بها الطبيب في الأعراض الجسمانية من الأسقية والأدوية. وأما التي من داخل فأبواب من الفكر يروض بها الإنسان نفسه، ويجعلها سلاحاً، وعدة لصرف الغم والحزن عن نفسه إذا اعتراه شيء منها لفقد محبوب أو تعزز مطلوب[1].

فمن تلك الأبواب أن يفكر فيما يمكن أن يعقبه[2] الحزن المفرط من علة بدنية ترجع بأعظم الضرر عليه، فلا يرضى مع معرفته بذلك أن يقنع نفسه، التي هي المحبوب الأجل، محبوباً سواه بفقده من أهل أو مال أو شيء مما يضر به، ويشاح عليه، وهو ربما يريد كل شيء من المحبوبات لمكان هذا المحبوب الأعظم الذي هو النفس؛ فيعمل بإفراط التحزن في تلفها، ويفيت به الأصل الذي كان ما فقده فرعاً له؛ فيكون كمن يبيع ربحاً يفوته برأس ماله كله؛ وذلك هو أعظم الغبن وأبين الخسران.

ومنها أن يفكر فيما عليه بنية الدنيا وتأسيسها من أنه لا يصفو لأحد فيها عيش على تمام إرادته ومحبته حتى لا يفقد محبوباً، ولا يتعذر عليه مطلوباً. وأنه إذا كان كذلك، فإن كل ما حصله فيها من محبوب أو صفاء عيشة فهو فائدة و غنيمة. فإنه متى أنزلها من نفسه هذه المنزلة طاب له الاستمتاع بكل ما

---

(١) لاحظ تأكيد البلخي على أهمية الجانب الفكري (المعرفي) في علاج الانفعالات؛ وهذا ما يسمى حديثاً بالعلاج السلوكي - المعرفي.

(٢) في المخطوط "أن لا يعقبه". وهو سهو من الناسخ.

يخلص له من لذة، ولم تعظم حسرته على ما يفوته من طلبته، وطابت له عيشته مدة حياته في هذه الدنيا.

ومنها أن يفكر في أنه متى عدم من نفسه قوة الصبر على رزية من الرزايا كان ذلك أعظم الرزيتين عليه؛ وذلك أن الدنيا مملوءة من الحوادث والنوائب. فإذا كان من شأن الإنسان أن لا يستقل قوته باحتمال تلك الحوادث لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه. وإذا راض نفسه بترك الجزع فقد حسم بذلك مروة[1] الرزايا المستقبلة عن نفسه فلا يرضى بأن يجعل نقله الصبر الرزية الواحدة رزايا كثيرة بل يخطب من يجعل الرزايا الكثيرة رزية واحدة، ليستكمل بذلك السعادة.

ومنها أن يفكر في أن إسلام النفس إلى الحزن والجزع في النوازل والحوادث من فعل أهل الخور والفشل الضِعاف الطبائع كالنساء والصبيان. وأن التجلد والتصبر عليها من مذاهب أهل الحزم والكمال الذين أبقوا لأنفسهم الأخبار المأثورة بما أخذوا أنفسهم به من التجلد على النوائب والتلقي لها بالصبر والاستسلام؛ فبقيت لهم بذلك الأحاديث الجميلة، وصارت مآثر لهم من بعدهم يثنى بها عليهم. فلا يرضى لنفسه بأن يختار ذلك المذهب الذميم، الذي هو مذهب أهل العجز والنقص، على هذا المذهب الشريف الذي هو مذهب أهل الحزم والفضل والكمال والنبل.

ومنها أن يفكر في أن نفسه إذا كانت هي الأصل، ولها يريد كل محبوب وبسبب بقائها يتكلف كل مطلوب متى سلمت له فكل ما سواها صغير مع بقائها لا يجب الانخزال له، واستشعار الحزن الشديد لفقده.

ومنها أن يفكر فيما لا ينوبه نائبة في هذه الدنيا إلا وقد نابت خلقاً كثيراً

(١) كذا في المخطوط؛ ولعله يقصد "مرارة" الرزايا؛ وهي المشكلات الكبيرة والمصائب.

سواه من الذين تقدموه، والذين هم معه في عصره، ولأنهم شركاؤه فيها، والآخذون منها بمثل حظه وأكثر منه، وأنه إذا كان ما خزنه[1] أمراً مشتركاً للجميع فحقه ألا يشتد أسفه عليه؛ لأن من طباع الإنسان أنه متى وجد أسوة في أمر من الأمور المكروهة قل اكترائه له لوجود الشركاء فيه.

ومنها أن يفكر فيما يدفع إليها؛ فقد كان ممكناً أن يناب بما هو أجل من منها، وأعظم ما دامت نفسه موجودة. وأنه إذا صرف عنه الأجل بما هو أيسر منه فإن الذي مني به قد قام مقام نعمة يلزمه الشكر عليها إذا وقي به ما هو أعظم منه؛ فتصير الملمة الصغرى بقياسها إلى العظمى فائدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها.

ومنها أن فيما بقي له بعد الذي رزئه من النعم التي أولاها نفسه ثم ما بعدها، وأنه قد كان حائراً أن يرزأ الباقي كما رزئ الفائت. فإذا تأمل ما بقي له من فتنة محبوبه، وأكثر عرضه على نفسه، واستعقب بذلك سروراً يسليه عن المفقود، وينفي عنه غمة الرزيئة، ويقوم بإزائها، ويستحيل بذلك الترح فرحاً والحزن سروراً.

ومنها أن يفكر في أن كل حزن يحدث برزية واقعة؛ فإن الأيام لابد من أن تخلفها وتحدث سلوة عنها. وأن أصعب أوقاتها وقت حدوثها الذي هو فيه، وأن كلا مما وراءه من أوقاتها عليه أسهل، ومكروه تلك الرزية عليه أخف فيستريح بمنية نفسه من زوال ذلك المكروه عنه، وأنه في عابر أحواله كل يوم إلى نقصان، والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سروراً عاجلاً.

فهذه المعاني التي ذكرناها من أبواب الفكر مما ينفع الاستظهار به في صرف الحزن والجزع عند النوائب والنوازل. وهي الحيل التي يحتال بها لذلك، وفي استعمالها منفعة ظاهرة إن شاء الله تعالى.

(١) كذا في المخطوط؛ ولعله يقصد ما حزنه.

الباب الثامن
في الاحتيال لدفع وساوس الصدر وأحاديث النفس

قد ذكرنا فيما تقدم أن من الأعراض النفسانية أحاديث النفس، ووساوسها؛ فإنها من أقواها تأثيراً في الإنسان وأكثرها إيذاءً له. وهذا العرض وإن كان أحد الأعراض النفسانية كما قلنا فإنه ليس من خالصها بل فيه شركة للأعراض البدنية؛ وذلك أن الأعراض النفسانية التي هي مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو أحد من أن يصيبه شيء منها في الوقت بعد الوقت بل في عامة أوقاته.

أما في هذا العرض الذي هو حديث النفس فإنه عرض خاص، وربما سلم منه كثير من الناس حتى لا يصيبه شيء من أذاه في مدد أعمارهم. ليس من جهة أنهم يخلون من أحاديث النفس ووساوسها؛ فإن ذلك شيء مشترك لجميع الناس مثل الأعراض النفسانية الأخر. ولكن من جهة، أنه لا يصيب كل من هذا العرض ما يؤذيه ويشغله ويخوفه مالا يجب أن يخافه، ويصور في نفسه ما ينغص عليه عيشته.

فلذلك قلنا إنه عرض فيه شركة للبدن إلا أنه يخاف على البدن منه ما يخاف عليه من الأعراض البدنية؛ لأن الأعراض البدنية إنما هي أوجاع يجوز أن تؤدي الإنسان إليه فليس له مثل مكروهها من هذه الجهة.

وهذا العرض قد يوجد مرة في الإنسان من قبل الطبع، وما يقع في المولد من دلالة تدل عليه[1].

---

(١) لاحظ إشارة البلخي هنا إلى تأثير الجانب الوراثي في اضطراب الوجدان أو الانفعالات؛ وهو أمر أكدته الدراسات الحديثة التي بينت تأثير الجينات أو المورثات في السلوك بصفة عامة وفي بعض الأمراض بصفة خاصة.

وتوجد فيه مرة أخرى كالشيء العارض الذي لا يكون له به عهد ثم يحدث عليه في وقت من الأوقات غريباً. والذي يوجد منه في طبع الإنسان ومولده، وإن كان ألزم له في أيام عمره، فإنه أسلم مما يناله غريباً عن طبعه[1]؛ لأن الذي يعرض له منه غريباً يعرض بقوة وصعوبة، ولايؤمن اشتداده وتزيّده عليه حتى يؤديه إلى ما لايكون له طاقة باحتماله. وأما الذي يقع له بالطبع منه فلا يجوز تزيده عليه بل يوجد كالشيء الذي يعتاده دائباً، ويزول عن ضميره بالأشغال المهمة التي تعترض دونه، ثم تعاوده إذا خلا ذرعه منها.

والذي وصفنا من أمر هذا العرض، وأنه يعرض للإنسان مرة بالطبع ومرة غريباً عنه شبيهاً بما يعرض له في بدنه من الأمراض البدنية؛ فإن منها ما يقع للإنسان بهيئة بمزاجه وتركيب بدنه، وفي أصل مولده؛ فيصير كالطبيعة لكثرة ما يعرض له، وما يعتاده منه في الوقت بعد الوقت. وذلك مثل ما يوجد متأذياً بصداع أو بوجع من الأوجاع مثل وجع الصدر أو وجع المعدة أو وجع الأذن، وغير ذلك من الأوجاع التي تقع للإنسان من أصل مولده. فلا يزال ينوبه منها ما يؤذيه ثم يزول عنه بعلاج يتداوى به أو بسكون من ذاته؛ فيكون ما يعرض له من الأوجاع على هذه الجهة أسلم مما يعرض له من مثله غريباً.

والذي يصيب الإنسان من هذا العرض فيصير عادة له إنما يتولد من طبيعة المرة السوداء لأنها هي التي تولد الفكر الرديئة، وأحاديث النفس المؤذية، وتهيج على الإنسان ضروب الخواطر والوساوس.

والمرة السوداء تغلب على الإنسان بجهتين: إحداهما أن تكون هي مزاج بدنه، والغالب عليه من الأخلاط في بدء كونه في خلقته، وأخلاقه التي تنسب

---

(١) هذا الافتراض المهم في حاجة إلى بحوث ميدانية لتأكيده أو رفضه؛ وهو ميدان مهم في البحث العلمي وخاصة في ضوء التقدم الهائل الحاصل في علم الموروثات والمسح الجيني.

إلى طبيعتها التي تكون هي أرضية باردة يابسة[1]. والجهة الثانية أن لا يكون مطبوعاً على مزاج السوداء في بدء الخلقة بل تكون عارضة من بلغم يستحيل إليها. وإنما يكون كذلك إذا كان مزاج الإنسان في أول الخلقة مطبوعاً من بلغم ومن مرة صفراء معاً؛ فتعمل المرة في البلغم، وتحدث فيه جفوفاً بحرارتها؛ فتستحيل إلى السوداء لأن طبيعة البلغم البرد والرطوبة. فإذا عملت فيه الصفراء فيبسته استحال إلى طبيعة السوداء فعلت في صاحبها فعلاً من توليد الفكر الرديئة، وأحاديث النفس. إلا أن الذي تفعله السوداء المتولدة بهذه الجهة لا تبلغ في القوة والشدة مبلغ ما تولده طبيعة السوداء الخالصة لأن ذلك النوع منها هو شيء جوهري أصلي. وهذا النوع شيء عارض غير جوهري.

وإنما يعرف مزاج السوداء الأصلية في الإنسان بعلامات تدل عليها. وتلك العلامات هي أن تكون[2] في خلقة جسده مكتنز العظم، يابس العصب، قحل الجلد، غليظ الدم، حاسي الشعر، ملزّز التركيب، كمد اللون. ويكون في أخلاقه شرس، عبوس الوجه، قطوبه، دائم الإطراق، كثير السكوت، بطيء الحركات، ليس سريع الغضب إلا أنه إذا غضب لم يزل عنه غضبه سريعاً بل يوجد حقوداً، بطيء الرضا، شديد القساوة، قليل الرجوع لمن يتغير له أو يحد عليه إلى حال الصفا. فإذا وجد صاحب هذا العرض بخلاف هذه الصفات، وهو أن يوجد متخلخل الجسد، رخو الأعصاب، لين البشر[3]، ظاهر الطلاقة، محبّاً للكلام، مؤثر التحبب والتودد إلى الناس، سريع

(١) لايمكن في ضوء الدراسات الحديثة حول دور الهرمونات في الانفعالات قبول تفسير البلخي المتعلق بتأثير المرة السوداء في ظهور هذه الأعراض.

(٢) كذا في المخطوط، والصحيح: يكون؛ ولعله خطأ من الناسخ.

(٣) كذا في المخطوط؛ ولعله يقصد البشرة.

الاستحالة من الغضب إلى الرضا، ومن الرضا إلى الغضب، وقليل الثبات على حال واحدة، رقيق القلب ليس بذي قسوة ولا فظاظة.

وهذه هي صفات المركب من طبيعتيْ البلغم والمرة الصفراء، اعلم أن هذا العرض الذي عرض له من السوداء ليست بأصلية بل عارضة. ويكون عند ذلك الخوف عليه مما يتأذى به من الوساوس وأحاديث النفس أقل لأن الخواطر الرديئة تقوى بيبوسة المزاج من طبيعتيْ المرة الصفراء والسوداء فهي مادتها.

وصاحب هذه الطبيعة التي وصفناها يغلب عليه في مزاجه الأول الرطوبة البلغمية فهي تمنع الخواطر أن تفرط عليه إفراطاً شديداً، وأنه يتفاقم الأمر فيها. على أنه وإن كان أسهل عليه من النوع الآخر، فإن أذاه بعيد على من يمتحن به شديد، لأنه ألزم للنفس من الأعراض النفسانية الأخر التي تقدم وصفها.

ومن صعوبته أنه ليس شيئاً يهيج عن سبب معروف كالغضب والفزع والخوف والجزع فيرتفع بارتفاع سببه، ويبطل ببطلانه مثل الغضبان الذي إذا شفي غيظه بالانتقام أو طال عهده بما أغضبه سكن غيظه، وسكنت نفسه من ذلك العرض، ولم يجد تأذياً له.

وكذلك الخائف إذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه، وعاد إلى أمنه، وطمأنينة نفسه. وكذلك حكم سائر تلك الأعراض الموصوفة من أنها تقع مرة وترتفع أخرى. وأن كلا منها إنما يعرض للإنسان فيما بين الأيام المتطاولة مرة، وربما سلم من أكثرها في المتطاول من أزمان عمره؛ فإنه ليس يرد على الإنسان في كل وقت من الأمور ما يغضبه غضباً مقلقاً، ولا ما يخيفه خوفاً مفرطاً؛ فمن هذه الجهة يسهل الأمر في تلك الأعراض.

وأما هذا العرض، الذي نحن في ذكره، يعني أحاديث النفس ووساوسها

فإنه عرض ليس بمعروف السبب، وليس بالحقيقة علة توجبه. وإنما هو شيء يقع في طباع بعض الناس من قبل مولده، كما ذكرنا، فيوجد فيه دلالة على أن صاحبه يكون متأذياً بفكر رديئة لا يكون لها حقيقة فتسمى هذه العلة حديث النفس؛ وذلك لأن نفسه لا تزال تحدثه بالأشياء التي هي وساوس القلب. وتلك الأحاديث والوساوس ربما وقعت في جنس ما يُحب و يُتمنى، وربما وقعت في جنس ما يُخاف ويُخشى[1].

فالواقع منها في جنس ما يُحب ويُتمنى هو عشق الإنسان لشيء يهواه؛ فيعلق قلبه به ويصرف فكره به في كل الأوقات إليه، ويخطره بباله كل حين، ويجعله نصب وهمه دائباً؛ فيمنعه ذلك عن التفكير فيما سواه، ويشغله عن أكثر أعماله، وعن قضاء أوطاره من لذاته وشهواته.

والواقع منها في جنس ما يخاف ويخشى هو مثل تحديث نفس الإنسان إياه بأمر مخوف لعله يحل به عن قريب، وأشد ذلك تحديثها إياه بمكروه عساه ينزل به في أمر بدنه وحياته؛ فإن هذا هو أصعب المخاوف، وأشدها تمكناً من القلب واستيلائها عليه. وذلك أنه ليس شيء أعز على الإنسان من نفسه وحياته؛ فإذا خاف عليها كان ذلك الخوف أشغل شيء لقلبه، وأغلبه على فكره.

ولذلك صار هذا النوع من أحاديث النفس أصعب من النوع الآخر الذي ذكرنا وقوعه في نوع ما يتمنى و يحب؛ لأن في تمني المحبوب حظاً موفوراً من اللذة. فأما مع توقع حلول مكروه، وألم واصل إلى النفس مؤذٍ لها. فلذلك قلنا إن حديث النفس إذا وقع في هذا النوع كان أشد وأصعب.

ومن آفات هذا العرض على صاحبه، والممتحن به أن نفسه تقيم له الشيء

(١) هذا ما يسمى في علم النفس الحديث بالأفكار القهرية. أما الأفعال القهرية فلم يتعرض لها البلخي بالذكر.

الذي يخافه، وهو بعيد عنه مقام الشيء القريب منه؛ فيجعله في كل وقت نصب فكره ووهمه كأنه يلاحظه وينظر إليه، ويتوقع حلوله به؛ فيشغله ذلك عن الاستمتاع بلذاته وشهواته وقضاء حاجاته على السبيل الذي ينال منها غيره.

وكلما أراد الاشتغال بأمر من الأمور التي يحتاج إلى مباشرتها، أو الإصغاء إلى حديث يفاوض ويؤانس به طفرت نفسه عن ذلك الشيء إلى ما ارتعب به من تلك الأحاديث والوساوس؛ فيشغله اعتراض ذلك عليه عن أن يستتم لذة على جهتها، أو يستوعب حديثاً إلى آخره؛ فيجد لذلك لذاته في عامة الأوقات منغصّة إليه، وشهواته مكدرة عليه، لا يتهيأ له أن يستخلص شيئاً منها على جهته أو يستشفيه بحقيقته.

ويكون حاله في تأذيه بذلك حال من يتأذى بأحاديث المنام؛ فإن تلك أيضاً من هذا النوع إلا أن من الناس من يكون تأذيه بهذا العرض في منامه؛ فيكون متى استقل نوماً يخيل له في ذلك النوم من تهاويل الرؤيا ما يوقظه خائفاً مذعوراً أو قلقاً مرعوباً[١]، ولا يكاد يتهنأ بنوم يستنيمه، وبطيب نفس وهدوئها.

ومنهم من يكون تأذيه في يقظته، وهو من نحن في صفته؛ فيناله مما يتخيل إليه من أحاديث نفسه الشبيه بما يتخيل لصاحب المنام حتى يرتاع لذلك الخاطر الذي يخطر له. فيكون الذي يعتري صاحب الفكر الرديئة أحاديث اليقظة[٢]. والذي يعتري أصحاب الأحلام الهائلة أحاديث المنام[٣].

ثم مما يخص من الصفات بأصحاب هذا العرض أنهم كما يوجدون سيئي

(١) إشارة إلى شدة وطأة الكوابيس؛ أي الأحلام المزعجة.

(٢) إشارة إلى ما يسمى في علم النفس الحديث بأحلام اليقظة التي يعدّها علماء التحليل النفسي كآلية دفاعية تؤدي عدة وظائف منها إشباع حاجة ما أو الهروب من واقع مؤلم، واستبداله بخيال يخفف شدة الألم النفسي على الشخص.

(٣) يقصد الأحلام المزعجة التي تحدث أثناء النوم في شكل كوابيس.

الظنون بأسباب أنفسهم في خيفتهم عليها ما لا يجب أن يخاف. كذلك يوجدون سيئي الظنون في كل أمورهم و أسبابهم؛ فلا يعرض لهم أمر من الأمور الممكنة التي تتصرف على وجهين إلا ذهبت أوهامهم من ذينك الوجهين إلى الوجه الذي هو أصعب وأخوف دون الوجه الذي هو أسهل وأرجى؛ فيكون الحكم عندهم في جميع الأمور الحادثة، وفي العلل التي تعرض لهم في أبدانهم خصوصاً للظن الأسوأ دون الأحسن، وميلهم من كل شيء إلى ما هو أشغل للقلب وأشق عليه، وأذهب به عن حسن الرجاء وتوهم السلامة.

فيجب على صاحب هذا العرض إذا كان موقعه ممن يمتحن به في جنايته عليهم ما يجنيه الموقع الذي وصفنا أن يعمل جده واجتهاده في الاحتيال لدفع أذى هذا العرض عن نفسه، ويتوصل إلى ذلك بكل ما يقدر عليه، ويجد السبيل إليه.

كما يجب على من يشكو علة مخالفة ملازمة له في بدنه أن يجد ويجتهد في التخلص، ووجود السلامة منها. ويتطلب له أنواع الأدوية وضروب الأسقية، وأن لا يغيره عن الاحتيال لهذا الغرض ذهابه إلى أنه شيء يقع لبعض الناس بطاعته، ولا يكاد يقدر على إزالته. فإن هذا رأي ليس بصواب، بل الواجب عليه أن يوقن بأن الله تبارك وتعالى جعل لكل داء يعرض للأبدان والأنفس دواء، ولكل ألم يحدث فيهما شفاء.

فإذا قوبل الداء بدوائه لم يخل ذلك من أحد أمرين: إما أن يزيله بتمامه - جسمانياً كان أو نفسانياً - حتى يتخلص منه الإنسان، وإما أن يقلل من مكروهه وغائلته؛ فيكون ذلك التقليل إزالة لبعضه. وزوال البعض من الأشياء المكروهة خير من ثبات كلها وتركها أن تتمادى بصاحبها أو يتزيد عليها.

وقد قلنا فيما تقدم إنه كما أن من حكم الأدواء الجسمانية أن تعالج بالأدوية

الجسمانية، كذلك من حكم الأدواء النفسانية أن تتداوى بالأشفية النفسانية إما من مواعظ وتذكيرات، وإما من فكر يروض بها الإنسان نفسه، و يجعلها سلاحاً وعدة لدفع آفات المخاوف والأحزان عن نفسه.

وإذا كانت المخاوف وأحاديث النفس من هذا الجنس؛ فمن الواجب أن نصف الحيل التي بها يجب أن يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها ليقيها أو يقللها. فنقول إن الحيل التي بها يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها من خارج النفس، ومنها أشياء يحتال بها من داخل النفس.

فأما التي يستعان بها من خارج؛ فأن يتجنب صاحبه الوحدة والانفراد لأن من شأن الوحدة أن تهيج على الإنسان الفكر وأحاديث النفس لأن قوى نفس الإنسان لابد من أن تعمل عملها إما من داخل وإما من خارج. فأما عملها من خارج؛ فالاشتغال من الإنسان بلقاء الناس ومخاطبتهم ومفاوضتهم، وما تلزم الحاجة إليه من أبواب النطق. وأما عملها من داخل؛ فبالإقبال منه على الفكر في الأشياء التي تخطر في نفسه، وتهجس على ضميره. فإذا لم يكن لها عمل من خارج فلا بد لها من الاشتغال بالفكر لا سيما إذا كانت النفس ذكية رقيقة الطبع، فصاحب هذا العرض متى ما رجع إلى ذكره ذهبت به إلى وساوسه التي تغلب عليه، وصرفها إليه؛ فتضاعف عليه التأذي بها في تلك الحال التي هي حال الوحدة والانفراد. وإذا كان مع الناس متشاغلاً لمخاطبتهم قلَّت، ولم يكن لها التأثير القوي في ضميره. ومن أجل ذلك ذمّ الانفراد، واستُحب للإنسان أن يكون معاشراً للناس مشتغلاً بمحاورتهم ومناسمتهم[1].

وإنما يحمد الانفراد، إما للذي يكون سلطاناً فلأن يكون لانفراده برأيه

(١) مناسمتهم من فعل نسم، تنسم منه علماً، تنسماً: فكأنه من النسيم؛ كقولك: استروحت خبراً؛ فمعناه أنه تلطف في التماس العلم منه شيئاً فشيئاً كهبوب النسيم. التنسم: طلب النسيم واستنشاقه لسان العرب، (نسم).

ترتيبه في مصالح ملكه وسلطانه، وإما لصاحب حكمة فلاستنباط علم من العلوم واستخراجه وتأليفه، وإما لصاحب نسك وعبادة؛ فلتفرده بمناجاة ربه عز وجل والتعبد له. فما خلا هذه الوجوه من أبواب الانفراد فمذموم لأنه يبعث على فكر لا يكون له طائل ولا محصول.

ومن أجل ما جعل الله للإنسان من الأنس في الاجتماع مع أهل جنسه، حبب ذلك إليه وقصر همته عليه، وجعل يفرحه، ويسليه عن غمومه وأحزانه. فليس يشذ عن هذا الطبع من المائلين إلى التوحش، وطلب الانفراد إلا من عرض له في طباع الإنسانية باب من أبواب النقص، وفساد التركيب بهما تباين أهل جنسه فيما يميلون إليه من طلب الأنس.

وهذا خلق موجود في أصناف الحيوان التي طبائعها أفضل وأهدى وأسكن. نعني طلب الاجتماع مع ذوات جنسها كبهائم الأنعام وبهائم الطير. فأما التي تطلب الانفراد والتوحد؛ فالسباع من الصنفين التي يغلب عليها الوحشة وشراسة الأخلاق وصعوبتها.

ولما في الاجتماع من النفع والدرك كُره للإنسان الانفراد في متصرفاته وأسفاره، حتى قيل إن الواحد شيطان. وذكر في الأخبار ما ذكر من الآفات التي أصابت قوماً سلكوا الطريق، وتوغلوا المفاوز منفردين عن الرفقة والأصحاب بين هائم أو مغتال أو ممتحن ببلية من البلايا.

فلذلك قلنا إنه يجب على صاحب هذا العرض أن يتجنب الانفراد والوحدة لئلا تتسلط عليه الفكر الرديئة، والظنون السيئة. ومنها أن يتجنب الفراغ[1] فإنه نظير الوحدة في مضاعفته على صاحب هذا العرض التأذي بالفكر، وإثارة ما يثيره عليه منها. وذلك أنه لابد للإنسان من أمر يشتغل به، ويقطع

(١) لاحظ تنبيه البلخي إلى مساوئ الفراغ وعواقبه.

أيامه به. فمتى لم يكن له شغل من خارج مالت نفسه إلى الاشتغال بشيء من داخل وهو التفكير. فمن شأن صاحب هذا العرض أن يرجع عند فراغه بفكره إلى الخواطر التي تتأذى بها.

وكذلك يجب على كل من يشكو هذا الباب أن يديم الاشتغال بأمر ما. إن كان من سوق الناس؛ فبطلب معاشه وصرف اهتمامه إلى مكاسبه. وإن كان من الملوك؛ فبالإقبال على مصالح سلطانه، وارتياد الآراء، وإبرام التدبير فيها، وإيراد ما يورده و إصدار ما يصدر منها. وإذا مل ذلك النوع صرف الفاضل من أوقات ليله ونهاره إلى قضاء أوطاره من لذات المطاعم والمشارب والمناكح والسماع المحرك لقوى النفس، والنظر إلى الصور الحسان الجميلة؛ فإن لكل ذلك حظاً من شغله إياه عن التفكير فيما يتأذى به من أحاديث النفس وخواطرها.

ويحتال في شغل حواسه بتلك اللذات بأن يقصد الاستجداد[1] منها في كل وقت ليكون ذلك أشغل لقلبه وأقوى لشهوته؛ فإن من طباع صاحب هذا العرض أن يكون ملولاً سريع انصراف النفس عن الشهوات التي يتناولها. وإذا كان كذلك ثم ملَّ شيئاً مما يتناوله من أنواع اللذات انصرفت نفسه عنه سريعاً إلى اشتغالها مما تعود به من تلك الخواطر. وإذا دام الاستجداد للّذات، والاستحداث للشهوات كان لكل ما يستجده، ويستحدثه منهما حظ من كلفه التي تُمله و تقضي وطره منه؛ فيكون في ذلك قطع لأيامه وتخفيف عن قلبه مما عادته التأذي به من فكره.

ومنها أن يعد لنفسه من خاصته بمن يثق لمودتهم له وشفقتهم عليه؛ فيجاربهم ما يجده في نفسه ليعرفوه بطلان ما تحدثه به نفسه، وتخيله إليه من

(١) لاحظ تنبيه البلخي على أهمية تجديد النشاطات المتنوعة لدفع السأم والملل والأفكار الرديئة كالوساوس والهواجس.

الفكر الرديئة تأسياً بتحققها وتصح في نفسه من أقاويلهم ووعظهم. فإنه يجد بذلك من النفع في قمع تلك الخواطر ما يجده صاحب المرض الجسماني من استراحته إلى من يقاومه من الأطباء مما عنده فيهوّنه عليه، ويمنيه تعقب السلامة والعافية منه.

فهذه هي المعاني التي يجب أن يحتال بها صاحب هذا العرض من الحيل الخارجة عنه التي يستظهر بها في قمع خواطره وإبطال أفعالها أو تقليلها.

وأما الحيل التي يحتاج لأن يستعين بها من داخل؛ فإعداده فكراً يقابل به تلك الخطرات والوساوس إذا عرضت له، ويقوم مقام من يحاج خصماً له في شيء يدعيه؛ فيورد عليه إذا رآه قد اعتل و تعلق بشيء باطل ما ينقض ذلك القول، ويبطل تلك الدعوى عليه. فإنه متى فعل ذلك أقام من نفسه لنفسه منازعاً يحتج عنها، ويفسد قول خصمها عليه.

وتلك الفكر على نوعين: أحدهما فكر يعدها لادكار نفسه بها وقت صحته وسلامته من العلل والأوجاع في بدنه. والآخر فكر يعدها ليعرضها على نفسه وقت اندفاعه إلى نوع من العلل والأمراض تعرض له في بدنه كبلاء يعظم عند فكره الرديئة صغير ما يناله منها، ولا يذهب فكره إلى أردأ الأوهام، وأسوأ الظنون في أمر عليه؛ فيتضاعف بذلك عليه و يشتد ضجره و قلقه بما يمسه منها.

فأما الفكر التي يجب أن يعدها لوقت صحته؛ فمنها أن يفكر في أن كل ما يخطر ببال الإنسان مما يروعه ويخيفه، ويسيء ظنه بنفسه ثم لا يعرف له شيئاً قريباً يوجبه من الأسباب التي تؤدي الإنسان إلى الخوف وسوء الظن كالأمراض الصعبة والأوباء الشاملة والحروب الملتحمة، وأشباهها من المخاوف الحاضرة التي يتوسطها، ولا يأمن وصول حظ من مكارهها إليه؛

فهو نوع من الوساوس التي تهجس في نفس الإنسان؛ فيتأذى بها من غير أن يكون لها علة معروفة.

إن شهادات المعارف من الناس قائمة بأن الوساوس باطلة. إنه لا يجب لأحد أن يركن إليها، ويمكّنها من ضميره، ويسلطها عليه حتى ينغص بها عيشه، ويشغله عما الفكرة فيه ألزم له وأوجب عليه.

وأن الوساوس ربما تتولد إما من غلبة مرة[1] على الإنسان، أو من قبل الشيطان المتكفل بالإضرار به في أسباب أولاه وأخراه[2]. وإذا تحقق هذا من أمر الوساوس؛ فإنها من أي جهة تعرض فإنه لا محصول لها، وجب عليه أن لا يتلفت إليها في وقت ما تهجس في ضميره. ويجعل هذه الفكرة إحدى عدد مجاهدته إياها.

ومنها أن يفكر بعد، ويجاهدها بقوة عقله[3]؛ لينفيها عن ضميره في أن كل شيء يعرض في خلده من سوء الظن بنفسه وبأسباب حياته، ثم لا يجد أحوال الذين سواه من طبقات الناس مشابهة لحاله في إشغال قلوبهم منه بما يشتغل به قلبه، واكتراثهم بما يكترثه، وارتياعهم لما يروعه منه؛ فإن ذلك الخاطر شيء لا أصل له، وهو نوع من الوساوس التي تقدم ذكرها.

وذلك أن من طبائع الناس أن تستملهم المخاوف الحقيقية التي تقرب منهم مثل المعاني التي عددناها. فإذا وجدهم أخلاء مما يعنيه، ويهمه به مما يجد لها

---

(١) يقصد تغلب المرارة السوداء؛ وهذا تفسير بيولوجي وفسيولوجي.

(٢) إشارة إلى تأثير الشيطان؛ وهذا جانب غيبي. وبذلك يكون البلخي قد جمع في تفسيره للظاهرة بين جانبين: بيولوجي وغيبي.

(٣) لاحظ تركيز البلخي على الجانب العقلي في العلاج. فرغم إشارته إلى تأثير الشيطان، فإنه لم يشر إلى ضرورة الاستعانة بالجانب الروحي في العلاج رغم إشارته إلى سنن الله تبارك وتعالى في خلقه في الفقرة التالية.

فيه شركاء من الذين يعنيهم من أمر حياتهم مثل ما يعنيه، ويهمه منه مثل ما يهمه؛ فتكون هذه الفكرة إحدى حججه على خواطره الرديئة وظنونه السيئة.

ومنها أن يفكر في أن كل عرض يعرض للنفس من الظنون السيئة، والفكر الرديئة، مما لا يكون له في الظاهر سبب معروف يوجبه ثم يخالفه ذلك العرض، ولا يزال يعاوده في عامة أوقاته، وأكثر أحواله؛ فإنه شيء عرض له بطبعه و مزاج بدنه. وأن ما امتزج بطبيعة الإنسان من الأعراض النفسانية فهو خليق لمن لا يخافه ولا يلتفت إليه، كما جرت العادة به في الأعراض البدنية، من أن الإنسان لا يكاد يكترث لما يعلم أنه شيء آلف لطبيعته.

وذلك أنه قل ما يوجد أحد من الناس إلا وهو ممتحن لعرض من الأعراض البدنية يقع له في مزاجه وأصل مولده، ولا تزال تعاوده في الأوقات. فإن الإنسان إذا رأى ذلك العرض يكثر اعتراؤه إياه في عامة أحواله ثم لا يناله منه آفة تعظم عليه، وتعجزه احتماله، قل اكتراثه له بعد تجربته إياه في سلامته عليه، واحتمل ألمه، وقل جفله[1] به. كذلك يجب أن يكون مع معرفته بأنه شيء وقع له في الطبع الأقدم والمزاج الأول ثم تخف غائلته، وأشعر قلبه أنه شيء لا مكروه عليه منه.

وذلك شبيه بحال من يتأذى بالأحلام الهائلة التي يخاف سوء تأويلها؛ فإن من لم تكن من عادته أن يراها دائباً ثم رأى شيئاً منها لم يستكره له أن يرتاع لما يراه منها ويشتغل قلبه به. فأما إذا صار رؤية الأحلام الهائلة عادة له، وكثرت تجاربه لها، ولم يتعقب لشيء منها تأويلاً مكروهاً، وجب عليه أن لا يكترث بعد معرفته بأن ذلك شيء وقع له بالطبع والمزاج شيء مما يروع ويهول منها. فتكون هذه الفكرة إحدى الفكر التي تقابل بها خواطره الرديئة.

(١) خوفه.

ومنها أن يفكر في أن الله تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ويفسد وينشأ ويبلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان وغيرهما عللاً وأسباباً؛ فلا يصلح شيء منها إلا لسبب يكون مقدمة لصلاحه، ولا يفسد منها إلا لسبب يكون مقدمة لفساده. وأن هذا هو الأصل الذي رتب عليه العالم، وهو حكم مستمر، وأمر صحيح بالمشاهدة في كل ما يعتبر ذلك فيه من جماد أو نبات أو حيوان[١].

ومثال ذلك أنا لم نر قط بنياناً قائماً على أصله فانهدم دفعة من غير أن يعرض له في ذاته عارض يشعث أو يصدع أو تداعى قبل انهدامه، ومن غير أن يقصده قاصد بالهدم من خارج. وكذلك لم ير قط مصباحاً موقداً لم تحترق فتيلته و لم تفن مادته من الدهن، ووصل إليه منها القدر الذي تحتاج إليه الفتيلة من غير كثرة تفرقه، أو قلة تجففه، ولم يعرض لها عارض من خارج بإطفاء مطفٍ من ماء أو ريح أو نفخ نافخ أو غير ذلك من وجوه الإطفاء؛ فكذلك حياة الإنسان لا يجوز أن يبطل[٢] فجأة من غير أن يعرض لها عارض من داخل أو خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغاً من الهرم والفناء اللذين لابد منهما في آخر الأمر.

فالمصباح في التمثيل هي الحياة الدنيا، والفتيلة هي الجسم، والدهن هو الغذاء، والأعراض المطفئة للمصباح هي الآفات التي تصيب الإنسان من خارج مثل الحر والبرد والضرب والصدم والجرح وما أشبهها.

فإذا تحرز الإنسان من الآفات التي تنال[٣] من خارج، وتوقّاها، وتدبر

---

(١) إشارة رائعة من البلخي إلى ثبات السنن والقوانين التي وضعها الله تعالى في الكون والتي تنطبق على الجماد والنبات والحيوان.

(٢) كذا في المخطوط، والصحيح: تبطل.

(٣) كذا في المخطوط، والمقصود: تناله.

نفسه في غذائه من مطاعمه ومشاربه، وفي مرافق حياته التدبير الأفضل، ولم يفن جسمه، الذي هو نظير الفتيلة، بالبلى والهرم لم يكن لبطلان حياته معنى. ولم يجز ذلك في العقل، كما لا يجوز بطلان ضوء المصباح من غير أن يكون لطفوه[1] مقدمة من الأشياء التي وصفناها. فتكون هذه الفكرة مما يقابل به الخواطر الرديئة المعترضة على الإنسان في خوفه على حياته، وبقائه.

ومنها أن يفكر في أن كل شيء من الأشياء التي تكونت بأسباب وعلل؛ فإنه يتهيأ الوقوف بالحكم الجليل على ما أسس عليه في طباعه من طول مدة أو قصرها، وإسراع الحوادث المتلفة له، وإبطائها عنه. ويوجد لذلك أمارات من نفس تركيبه.

والمثال في ذلك أنّا إذا رأينا بنياناً قوياً أركانه، وثيقاً أساسه، كثيفاً حيطانه، معمولاً من طين حر ليست فيه سبخية، ولا رملية، استدللنا من صنعته على تطاول مدة عمارته، وإبطاء أسباب التداعي والتهدم عنه مالم يعرض له من خارج ما ينقض تركيبه.

وكذلك الإنسان قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء أو يخاف عليه من خلاف ذلك بعلامات؛ فتلك العلامات توجد إما من قبل بدنه، و إما من قبل نفسه. أما أخذها من قبل بدنه، فنحو استدلال الطبيب لما يرى من هيئة البدن وتركيبه في القوة أو الضعف على حال مدة العمر في الطول أو القصر؛ فإنه متى رأى آلات الغذاء ضعيفة، غير قابلة قبولاً جيداً، ورأى الأعضاء السخيفة التركيب، وصاحبها مساقماً لايكاد يخلو من أن يعتريه شيء من الأمراض في الوقت بعد الوقت، استدل بذلك على أن مدة العمر لايطول. فإذا رأى البنية على خلاف ذلك من استحكام القوة، وجودة قبول الغذاء، حكم بما تقتضيه

(١) كذا في المخطوط، والمقصود: انطفاؤه.

تلك البنية من طول العمر.

وأما أخذها من قبل نفسه؛ فكاستدلال أصحاب التنجيم من قبل أحكام من يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ الأعمار في الطول أو القصر؛ فإن هذه صناعة جليلة القدر، عظيمة الخطر، قد تعاطاها واستعملها أقوام من أمم متبايني الأوطان متنازحي البلاد، لا يتوهم به التلاقي والتواطؤ على اختراع علم من العلوم لا أصل له مع تنائي ديارهم، متفقين على أصول لهذه الصناعة، استدلوا صحتها، ثم استخرجوا منها فروعاً. فهم وإن كان الخطأ جائزاً عليهم في كثير مما يقضون به، فإنه لايجوز عليهم مثل ذلك الخطأ في جليله إذا كانوا إنما يردونه إلى أصول، لا يخلو مع اتفاقهم عليها، إما أن تكون مأخوذة عن وحي، والوحي لا يجوز فيه الخطأ أو الكذب، أو مستنبطة من عقول اتفقت عليها فلا يجوز أيضاً أن تكون[1] اتفاقها على باطل.

فإذا كانت حال هذه الصناعة على ما ذكرنا ثم استنبطت من أحكامها دلالة يدل الإنسان على طول عمره أو باب من أبواب السعادات، وجب أن يسكن إلى ذلك وتستحكم ثقته به.

ومتى اجتمعت الدلالتان في النفس والبدن؛ فلم يوجد البدن في أصل البنية ممراضاً مسقاماً، ولا قواها مختلفة عن نيل حاجاتها من المطاعم والمشارب والمناكح، ولم توجد في باب النفس منحسة تدل على تقصير المدة، لم يكن لسوء الظن، ولا لتعجيل الخوف بما ليس له سبب توجبه، ولا علة تومئ إليه معنى؛ فتكون هذه الفكرة مما يستظهر في معارضة الوساوس المؤذية، والخواطر الرائعة[2].

---

(١) كذا في المخطوط، والصحيح: يكون.

(٢) كذا في المخطوط، ولعل الصحيح: المريعة.

وأما الفكر التي ينبغي أن تعد لوقت علة تعرض له؛ فقد قلنا إن من طباع صاحب هذا العرض أن يكثر على نفسه، لسوء ظنه ورداءة فكره، قليل العلة، ويعظم صغيرها. فمنها أن يفكر في أمر الطبيعة وقوتها. وأن الخالق تبارك وتعالى، لما دبره في أمر هذه الخليقة من بقاء كل شخص منها إلى المدة التي قدرها له، ركب الأنفس في الأبدان تركيباً على غاية الإحكام والإتقان، وشبك بينهما تشبيكاً لا يكون أقوى وأبلغ منه.

فلذلك ترى نفس كل حي تألف البدن الذي تحله ألفاً لا يكون وراءه غاية حتى أن الإنسان لتصيبه العجائب من الآلام والأوجاع، وتناله النكبات الفادحة من الضرب والجرح والكسر والرض والقطع والهتك؛ فتحتمل كل ذلك، وتعيش معه.

وكذلك الأعراض الفظيعة من الجوع والعطش، والأمراض التي تطول عليه؛ فتذهب عقله، وتبطل حواسه، وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حياته مدة طويلة؛ فيبقى على ذلك كله، ويعيش معه؛ بسبب قوة ألف روحه لجسده، وشدة التشبه به[1].

فطبيعته لقوة فعلها في إمساك الحياة هي التي تحتمل ذلك كله، وهي التي تجتهد في دفع الأمراض والأسقام عن الجسد حتى لو نظر في أسباب الذين تصيبهم الأمراض الصعبة فتختلف إليهم الأطباء لما وجدوا معه إلا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش من مرضه بعلاج الطبيب بل بمعونة الطبيب الطبيعة واجتهادها في دفع الأذى عن ذاتها حتى يبرأ بذلك السقيم و يتخلص.

ومن الدليل على ذلك أحوال الذين يبعدون عن مواضع الأطباء، ولا يحتمون في العلل، ولا قبلها، ويتناولون كل ما يشتهون من خيار الأطعمة

(١) كذا في المخطوط، ولعله يقصد: التشبث به.

والأشربة ثم تكون غاية الأكثر منهم أن يبرأوا من عللهم ما لم يبلغوا الهرم والفناء، ولم يعرض لهم وباء شامل يفنيهم. ففي ذلك دليل على قوة أمر الطبيعة، ولطف الاشتباك الذي بين الروح والأبدان.

ولذلك يجب أن لا يميل قلب الإنسان في كل علة تعرض له إلى أنها تتلفه أو تتطاول به فلا تقلع عنه؛ فيجعل المتأذي بوسواس الصدر، هذه الفكرة عدة يستظهر بها عليها في وقت ما تعرض له علة.

ومنها أن يفكر أيضاً في أمر سببه، بهذا الذي وصفناه، وهو أن الله تبارك وتعالى لما أراد من عمارة هذه الدنيا، و بقاء أهلها فيها إلى المدة التي قدرها، كذلك جعل أسباب السلامة فيها أغلب من أسباب الهلكة بالحكم الأعم. ولو لم يكن كذلك، لما وجد لأمور العامة قوام، ولا لمصالحها انتظام. وذلك أمر موجود بالمشاهدة عند اعتبار أحوال الناس؛ فإنا نرى ذوي السلامة في الأنفس، والسلامة في الأبدان والجوارح والآلات، أكثر من أولي الزمانة والعاهات كالصم والبكم والعمي و المقعدين، بل لا يكاد يظهر لهؤلاء الموقين[1] في أصحاب السلامة قدر إذا عُدوا وأُحصوا. وكذلك حكم الفقراء والمحاويج الذين ليس لهم قوام من المعاش مع المكتفين أقواتهم من خفاء عددهم فيهم. وهكذا حكم الذين يسلمون من المرضى مع الذين يهلكون في قلة عددهم عندهم، ما لم يقع وباء شامل يكون من نوادر[2] أحداث العالم التي لا قياس عليها. ولا تؤخذ العبرة منها؛ لأن ذلك شيء إنما يعرض في الأزمنة المتطاولة بين الدهور المتراخية.

ومن أجل ذلك يجب أن يكون نفس الإنسان، الذي لم يبلغ مبلغ الهرم

(١) هكذا في المخطوط، ولعل المقصود "المعوقين".

(٢) في المخطوط «بوادر»، وهو تصحيف.

والفناء، تعرض له من العلل مائلة إلى ما له الحكم الأغلب في أمور الدنيا، وعليه التأسيس والبنية. فتكون هذه الفكرة من الفكر الذي يعارض بها الوساوس المؤذية والظنون السيئة.

ومنها أن يفكر بعد في أن الله تعالى خلق الإنسان خلقة لا يجوز أن يسلم معها من أدواء، تعرض له في نفسه وبدنه وجعل بلطفه ورأفته لكل داء دواء، وفرق بين تلك الأدوية في أصناف النبات، وأجزاء أبدان الحيوانات، وسائر ما كونه وأنشأه فوق هذه الأرض وتحتها، وسخر خلقاً من عباده لتتبع تلك الأدوية، وتطلبها، وتأخذها، وتجلبها من المواضع البعيدة، والبلدان النائية في البر، وجزائر البحار، وشاطئ الأنهار، ورؤوس الجبال، ومن بطون الأودية، والبحر إلى الأمصار والأسواق حتى تتجمع عند باعتها.

ثم ألهم خلقاً آخرين العناية باستنباط صناعة الطب، التي لا يشك صاحب النظر إذا بحث عن أمرها، أن أوائلها مأخوذة من وحي السماء أو إلهام يقوم مقام الوحي، حتى ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الأدوية بأوزانها العجيبة الحرز، ومقاديرها اللطيفة المأخذة، وخلدوها في الكتب لمن بعدهم. وأنه لا ينبغي أن يتوهم أن هذه من الصنفين جميعاً أعني الجالبين للأدوية والمركبين لها كانت عبثاً أو لغير معنى، ولا طائل ولاجدوى، بل ينبغي أن يعلم أنه تسخير من الله عز وجل لينفع خلقه بما هداهم له، وألهمهم إياه.

وأنه إذا كان كذلك؛ فمن الواجب أن يكون كل داء قوبل بدوائه لابد من أن يشفيه، وأن يكون موقع الدواء من الداء في الإبراء موقع الطعام من الجائع في الإشباع، وموقع الماء من العطشان في الإرواء؛ إذ كان الذي خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء. وكانا معاً علتين للسلامة والبقاء.

ويعلم المريض إنما يقويه البرء ما لم يبلغ حال الهرم والبلى ولم يدفع إلى

شامل من الأوباء بأحد ثلاثة أوجه : إما أن يكون في وقت صحته سيِّئ الأدب في أمر بدنه، وتناول الأغذية من المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما أخذ منها، وفي أي وقت يتناوله، وبأي مقدار يأخذه؛ فتجتمع في بدنه لسوء أدبه، وإهمال المعالجة فضول كثيرة تولد أمراضاً صعبة عليه. وإما أن يكون إذا عرضت له علة من تلكّ العلل لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به؛ فلا يمكنه تلافيها، وتؤديه إلى التلف. وإما أن لا يكون له سلطان على نفسه في تجنب ما يؤمر بالاحتماء منه؛ فيتناول ما يضره، ويزيد في علته من الأغذية. ويكون عوناً مع الداء على الطبيعة والطبيب؛ فيفوته البرء والسلامة.

فأما إذا كان على ضد هذه الأحوال من حسن تدبيره لنفسه في الاغتذاء أيام الصحة حتى لا تتولد في بدنه الفضول اللزجة الغليظة، وإذا تولد فيه فضل يسير واعتل بادر بالعلاج، ولم يؤخره عن وقته إلى أن يستفحل الداء ويتفاقم، وقبل عن الطبيب ما يشير به؛ فلم يتناول من الأشياء ما يضره ويزيد علته؛ فإنه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ الهرم والفناء، ولم يأته عارض من خارج.

فهذه المعاني، التي قلنا إنه يجب أن يصورها الممتحن بالخواطر الرديئة والظنون السيئة في نفسه، هي الحيل التي يجب أن يستظهر بها في دفع أذيتها. وإذا استعان بها، وجعلها منه على بال في وقتيْ صحته وعلته، لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره أو تقليله و تضعيف قوته إن شاء الله تعالى.

***

خاتمة الناسخ

تمت هذه المقالة وتم الكتاب بحمد الله، ومنِّه، وقوته. وصلى الله على سيدنا محمد النبي الأمي، وآله وعترته وصحابته المختارين من بريته وشرّف وكرّم وبجّل وعظّم.

ووافق الفراغ من كتابته على يد العبد الضعيف الراجي عفو ربه اللطيف: شمس الدين القدسي، حامداً الله تعالى على نعمه السابغة، ومصلياً على نبيه محمد المبعوث بالحجة البالغة، ومسلماً، ومن ذنوبه مستغفراً.

وكان ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك من شهور سنة أربع وثمانين وثمانمائة هجرية نبوية.

فائدة: أبو زيد البلخي مصنف هذا الكتاب هو أحمد بن سهل. كان من حكماء الإسلام وفصحائه وبلغائه. وله تصانيف كثيرة في كل فن من فنون العلم منها كتاب: (الأمد الأقصى) في الحكمة. ومنها كتاب: (بيان وجوه الحكمة في الأوامر والنواهي الشرعية) وسماه (كتاب الإبانة عن علل الديانة). ومنها كتاب في الخلاف، ومنها كتاب في السياسة، وكتب أخر..

ومن كلامه: (لابد من الموت فلا تخف منه) ثم قال: (و إن كنت تخاف مما بعد الموت فأصلح شأنك قبل موتك و خف سيئاتك لا موتك).

المراجع والمصادر

- المراجع والمصادر العربية:

* ابن كثير، أبو الفداء عماد الدين إسماعيل: **البداية والنهاية**، الجزء١١، بيروت: مكتبة المعارف، الرياض، مكتبة النصر، ١٩٦٦م.

* ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: **لسان العرب**، بيروت: دار صادر للطباعة والنشر، ودار بيروت للطباعة والنشر، ١٣٧٥هـ/ ١٩٥٦م.

* ابن النديم، محمد بن إسحاق: **الفهرست**، تحقيق رضا تجدد، طهران، ١٣٩١هـ/ ١٩٧١م.

* البيهقي، ظهير الدين: **تاريخ حكماء الإسلام**، عني بنشره وتحقيقه محمد كرد علي، دمشق: مطبعة الترقي، ١٣٦٥هـ/ ١٩٤٦م.

* البلخي، أحمد بن سهل: **مصالح الأبدان والأنفس**، تقديم فؤاد سزكين، معهد تاريخ العلوم العربية والإسلامية، جامعة فرانكفورت، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٤م.

* التوحيدي، أبو حيان: **الإمتاع والمؤانسة**، صححه وضبطه وشرح غريبه أحمد أمين وأحمد الزين، بيروت: منشورات المكتبة العصرية، بدون تاريخ.

* حاجي خليفة، مصطفى بن عبد الله: **كشف الظنون عن أسامي الكتب والفنون**، بيروت: منشورات مكتبة المثنى، بدون تاريخ.

* السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن: **بغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة**، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، الجزء الأول، ط١، مصر: مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، ١٣٨٤هـ/ ١٩٦٤م.

* شاكر، محمود: **التاريخ الإسلامي**، الجزء الثاني، ط٢، بيروت: المكتب الإسلامي، ١٤٠٧هـ/ ١٩٨٧م.

* العسقلاني، شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن حجر علي: **لسان الميزان**، ط٢، بيروت: منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ١٣٩٠هـ/ ١٩٧١م.

* علي إبراهيم حسن: **التاريخ الإسلامي العام**، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، بدون تاريخ.
* فتاح، عرفان عبدالحميد: **نشأة الفلسفة الصوفية وتطورها**، ط٢، بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٩٣م.
* كحالة، عمر رضا: **معجم المؤلفين: تراجم مصنفي الكتب العربية**، بيروت: مكتبة المثنى ودار إحياء التراث العربي، بدون تاريخ.
* محمد الخضري بك: **محاضرات تاريخ الأمم الإسلامية (الدولة العباسية)**، مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ١٩٧٠م.
* محمد مرتضى الزبيدي: **تاج العروس من جواهر القاموس**، ط١، مصر: المطبعة الخيرية، ١٣٠٦هـ.
* ياقوت الحموي، شهاب الدين ياقوت بن عبد الله الحموي الرومي البغدادي: **معجم الأدباء (إرشاد الأريب إلى معرفة الأديب)**، اعتنى بنسخه وبتصحيحه د. س. مرجليوث، مصر: مطبعة هندية بالموسكي، ١٩٢٣م.

- **المراجع والمصادر الأجنبية:**

1- Badri, Malik B (1998) Abu-Zayd Al-Balkhi: "A Genius whose Psychiatric Contributions Needed more than Ten Centuries to be Appreciated", **Malaysian Journal of Psychiatry**, Vo. 16, No. 2, September 1988.

2- Beck, Aaron T (1976) **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**, New York: Median Books.

3- Rusk, Tom (1991) **Instead of therapy** Carson, California: Hay House Inc

4- Warren, Ricks & Zgourides, George (1991), **Anxiety Disorder: A Rational Emotive Perspective**, New York: Pergamon Press.

الكشافات العامـــة